సాక్షి ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 25 జూన్ 2017

నా పేరు చిత్ర
నా భర్త పేరు మోహన్
నా కూతురు పేరు యూనస్

ప్రతీకాత్మక చిత్రం



మానవత్వానికి ఈద్

మానవత్వం చూపిన యూనస్ భాయ్ యథార్థ కథ.... ఇంకా ఎన్నో...

6వ పేజీలో

సంతానం కోసం ఇక చింతించకండి



తెలుగు రాష్ట్రాల్లో ప్రఖ్యాతి గాంచిన సంతాన వైద్యనిపుణురాలు డాక్టర్ పద్మలత యారాశి వెల్లడి

సంతానరాహిత్యంతో అలమటిస్తున్న వేలాది కుటుంబాల్లో పసిపిల్లల చిరునవ్వులు చిందిస్తున్న సక్సెస్‌ఫుల్ డాక్టర్

ప్రశ్న :డాక్టర్ పద్మలత గారికి నమస్కారం. నా పేరు భారతి నా కూతురు వయస్సు 29 సంవత్సరాలు.పెళ్ళయి సంవత్సరం అవుతోంది. ఎలాంటి ప్రికాషన్స్ వాడటం లేదు. అయినా ఇంతవరకు ఎందుకని నెల తప్పలేదు? హాస్పిటల్‌కు వెళ్ళి చెకప్ చేయించుకోమంటే.. చిన్న వయస్సే కదా ఇప్పుడే ఎందుకంత తొందర? అంటూ నాతో వాదిస్తోంది. దాని నిర్లక్ష్యం చూస్తే భయం వేస్తోంది. ఒకసారి మీ దగ్గరకు తీసుకువస్తాను. దయచేసి కౌన్సిలింగ్‌తో పాటు ట్రీట్‌మెంట్ కూడా చేయండి.

భారతి, కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్

జవాబు : భారతి గారు.. ఒక తల్లిగా మీ తపన నా కర్థమైంది. మీ కూతురు తల్లి కావడానికి. మీరు పడే ఆవేదన కూడా గ్రహించాను. ఈ కాలం అమ్మాయిలకు చెపితే వినరు. వినినా పట్టించుకోరు.పట్టించుకునే పరిస్థితి వచ్చే సరికి.. ఏమీ చేయలేని దుస్థితి వస్తుంది. చదువులు, ఉద్యోగాలు,కెరీర్లు లేట్ మ్యారేజ్‌లు ఎక్కువయ్యాయి.అప్రధానమైన వాటికి పెద్దపీట వేస్తున్నారు. పెళ్లి,పిల్లలు,కుటుంబం అన్న ప్రధానమైన విషయాల్ని చిన్నచూపు చూస్తున్నారు. ఇది దీర్ఘకాలంలో చాలా పెద్ద సమస్యల్ని సృష్టిస్తుంది. దాంతో సుఖంగా సాగాల్సిన జీవితం దుఃఖంగా మారుతుంది. మీ అమ్మాయి విషయంలో.. ఎలాంటి గర్భ నిరోధక జాగ్రత్తలు తీసుకోకుండా కాపురం చేస్తున్నా. సంవత్సరమైనా.. ఇంకా పిల్లలు పుట్టలేదంటే.. కాస్త ఆందోళన చెందాల్సిన విషయమే. అసలే లేట్ మ్యారేజ్. ఆపై ఇంత నిర్లక్ష్యం పనికిరాదని మీ అమ్మాయికి చెప్పండి. సాధారణంగా వయస్సు పెరిగే కొద్ది స్త్రీలలో అండాలు విడుదలయ్యే సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గిపోతుంది. యుక్త వయస్సులో ఉన్న అమ్మాయికి 100 శాతం అండాలు పర్‌ఫెక్ట్‌గా విడుదలైతే.. వయస్సు పైబడే కొద్ది 100 శాతం కాస్తా 10 శాతంగా మారిపొతుంది. పైగా కేవలం అండాలు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. చురుకుగా ఉండాలి. వాటి రూపం.. కదలికలు బాగున్నప్పుడే పురుషుడిశుక్రకణాలతో ఏకమవుతాయి.ఫలదీకరణం చెందుతాయి. ఈ ప్రక్రియలో ఎక్కడో ఒకచోట అవాంతరం ఏర్పడినా. ఆ స్త్రీ నెల తప్పదు. సమస్య కఠినమవుతుంది. నిపుణులైనా డాక్టర్లు నెల తప్పలేకపోతున్న స్త్రీలతో డీటైల్డ్‌గా మాట్లాడినప్పుడే సమస్య ఏమై ఉంటుందనే విషయంపై ఒక అవగాహన వస్తారు. తగిన సలహాలు..సూచనలు ఇస్తారు. సమస్య సునాయాసంగా పరిష్కారమవుతుంది. అప్పటికి పరిష్కారం కాకపోతే..థైరాయిడ్,ప్రొలాక్టిన్,ఎఫ్.ఎస్.హెచ్. వంటి హార్మోన్ పరీక్షలు చేస్తారు. దాంతో సమస్య ఏమిటన్నది సాంకేతికంగా బయటపడుతుంది. ఏ సమస్య ఉన్నా సరే కొన్ని మందుల ద్వారా సరైన చికిత్స చేస్తే.. సంతాన సౌభాగ్యం సొంతమవుతుంది. ఫెర్టిలిటి సెంటర్‌లో చేసే.. ఐ.యు.ఐ, ఐ.వి.ఎఫ్, ఐ.సి.యస్. (ఇక్సి) లాంటి అత్యాధునిక చికిత్సా విధానాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఈ విధానాల ద్వారా తల్లి కావాలనుకునే ప్రతి స్త్రీ తన ఆశని, ఆశయాల్ని నెరవేర్చుకుంటోంది. తనదైన కుటుంబంతో సుఖంగా.. సంతోషంగా జీవిస్తోంది. మీరు మీ అమ్మాయిని తీసుకుని ఒకసారి వస్తే.. మీ సందేహాలన్నీ తీరిపోతాయి.

ప్రశ్న :డాక్టర్ గారికి నమస్కారం నా వయస్సు 32 సంవత్సరాలు నేను వృత్తిరిత్యా కార్ డ్రైవర్ గా పని చేస్తున్నాను. పెళ్ళయి నాలుగు సంవత్సరాలవుతోంది. పెళ్ళయిన మొదటి సంవత్సరమే.. నా భార్య నెల తప్పింది. మాకో అమ్మాయి పుట్టింది. మరిప్పుడు మూడు సంవత్సరాలైనా.. మళ్ళీ నా భార్య నెల తప్పలేదు. మాకు సంతానం కలగలేదు. డ్యూటీలో ఎంత బిజీగా ఉన్నా..వారానికి నాలుగుసార్లు తప్పకుండా కలుసుకుంటున్నాము. ఒక్కోసారి వీర్యం ఉత్పత్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. మరోసారి తక్కువగా ఉంటుంది. డ్రైవింగ్ పై ఎక్కడికైనా దూరం వెళ్ళాల్సివస్తే.. సిగిరెట్టు ఎక్కువగా కాలుస్తాను.. అప్పుడప్పుడు మందు తాగుతాను.

యం.నరేందర్, విజయవాడ

జవాబు : నరేందర్ గారూ.. మీరు ఇన్‌ఫెర్టిలిటి సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. మొదటి సంతానం తర్వాత ఎలాంటి ప్రికాషన్స్ లేకున్నా గత మూడు సంవత్సరాలుగా మళ్ళీ సంతానం కలగలేదంటే.. మీరు తప్పకుండా వెంటనే సీనియర్ డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకోవాలి.ఫెర్టిలిటి సెంటర్‌లో మీకు కొన్ని పరీక్షలు చేస్తారు. గర్భం దాల్చటం అనేకమైన అంశాలతో ముడిపడి ఉన్న గొప్ప ప్రక్రియ. భార్యాభర్తల కలయికలో ఎక్కువ గ్యాప్ వచ్చినప్పుడు.. పురుషులలో ఎక్కువ వీర్యం తక్కువ గ్యాప్ వచ్చినప్పుడు తక్కువ వీర్యం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఎంత వీర్యం ఉత్పత్తి అయినా శుక్రకణాల సంఖ్య తగినంత లేకపోతే సంతానం కలగదు. సాధారణంగా ప్రతి మిల్లీలీటర్‌కు 1.5 కోట్లకు పైగా శుక్రకణాలు ఉంటాయి. అందులో కనీసం 50 శాతం అయినా చురుకుగా కదులుతూ ఉండాలి. ఆకృతి పరంగా బాగున్న శుక్రకణాలే పకృతి ధర్మంగా సంతానం కలగటంలో కీలకపాత్ర వహిస్తాయి. ఇక మీ వ్యక్తిగత జీవితాన్ని పరిశీలిస్తే.. కారు డ్రైవర్ లాంటి శారీరక శ్రమతో కూడుకున్న ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు చేసే పురుషులలో అలసిపోవటం కారణంగా కలయికల పట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోవటం. కలయికలు అరుదుగా జరగటం ఉంటుంది. ఆ కలయికలు కూడా భార్య అండం విడుదలయ్యే రోజులలో గనక జరగకపోతే.. సంతానం కలగదు. ఒకసారి భార్యాభర్తల్ని పరీక్షిస్తే తప్ప సమస్య మూలం తెలియదు. వీలైనంత వరకు సిగిరెట్లకు,మందుకు దూరంగా ఉండండి. దుర అలవాట్లు సంతానానికి అడ్డుగోడలు అని మరవకండి.

ADVT



మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

హైదరాబాదు

ఫ్లాట్ నెం: 29, రోడ్ నెం- 01, జూబ్లిహిల్స్, ఫిల్మ్‌నగర్, హైదరాబాదు. ఫోన్ : 9100222604

తిరుపతి

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
మా భూమి టవర్స్ , డోర్ నెం: 18-1-302ఎ/ఎ1
భవాని నగర్, కెటి రోడ్, తిరుపతి ఫోన్ : 8099922895

కోరమంగళ

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
సైట్-2, బి బ్లాక్, 100 ఫీట్‌రోడ్, కోరమంగళ ఎక్స్‌టెన్షన్,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

బెంగుళూరు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
57/1, ఈస్ట్‌పార్క్‌రోడ్, మల్లేశ్వరం,
బెంగుళూరు. ఫోన్: 09108446553

హొసూరు

విజయ్ సృష్టి ఫెర్టిలిటి సెంటర్,
నెం: 76, ఓల్డ్ బెంగుళూరు రోడ్, హొసూరు
ఫోన్: 09944827846

కర్నూలు

మాతృత్వ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్
డోర్‌నెం. 50-760, ఫస్ట్ ఫ్లోర్, విశ్వభారతి హాస్పిటల్ లేన్,
గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు. ఫోన్: 7331164105



ప్రొద్దుటూరు

పద్మ టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి సెంటర్

ప్రొద్దుటూరు, కడప జిల్లా.
ఫోన్ : 9100775988, 9100775987

● టాప్ స్టోరీస్

జీవన సారం

ఆత్మనియంత్రణ గలవారితోనే అల్లా ఉంటాడు.
- ఖురాన్





● హావ్ ఫన్

అల్లాయే సాక్షి!

భుజానికి బ్యాగు వేసుకుని అమ్మకు బై చెప్పి స్కూలుకు బయల్దేరింది రేష్మా.

వెళుతున్నదల్లా ఒక్కసారి ఆగిపోయింది. అక్కడ రోడ్డు దాటాల్సి ఉందని కాదు, రోడ్డు దాటడానికి అవస్థపడుతున్న ఓ చూపులేని తాతను చూసింది కాబట్టి.

తాత దగ్గరకు వెళ్లింది. అడక్కపోయినా తన పేరు, తరగతి చెప్పింది. ఆయన చేయి పట్టుకుంది. పాదరసంలా రోడ్డు మీద జారినట్టుగా ఆయనను నడిపించుకుంటూ వెళ్లింది. రోడ్డు దాటించాక, రేష్మా బుగ్గలు పుణికి తాత తన ఆనందాన్ని తెలియజేశాడు.

రేష్మాను తన క్లాస్‌మేట్ ఆనంద్ చూశాడు. వాడూ రేష్మాను మెచ్చుకున్నాడు. మెచ్చుకుని ఊరుకున్నాడా? క్లాసులో అబ్దుల్‌కు చెప్పాడు. వాడు ఇంకో ఇద్దరికి, ఆ ఇద్దరూ మరో నలుగురికి... అలా అది క్లాస్ టీచర్‌కు తెలిసింది. ఆమె రేష్మాను 'గుడ్' అని మెచ్చుకుంది. మంచి మార్కులు వచ్చినప్పుడు కూడా రేష్మాకు ఇంత సంతోషం కలగలేదు.

రేష్మా ఆ పూటకు చిన్నపాటి సెలబ్రిటీ అయ్యింది.

ఈ విషయాన్ని అమ్మీజాన్‌కు, అబ్బాజాన్‌కు, తనను అల్లరి పట్టించే ఛోటూకు వెంటనే చెప్పేయాలని ఇంటికి పరుగెత్తింది.

'ఒక మనిషికి సాయం చేయడంలో ఆనందం ఉంది. మనం చేసిన సాయాన్ని ఇతరులు అభినందించినప్పుడు ఇంకో ఆనందం ఉంది' అని రేష్మాను ఎత్తుకున్నాడు అబ్బాజాన్.

ఛోటూ తన జేబులో దాచిపెట్టుకున్న చాక్లెట్ తీసి అక్కయ్యకు ఇచ్చాడు.

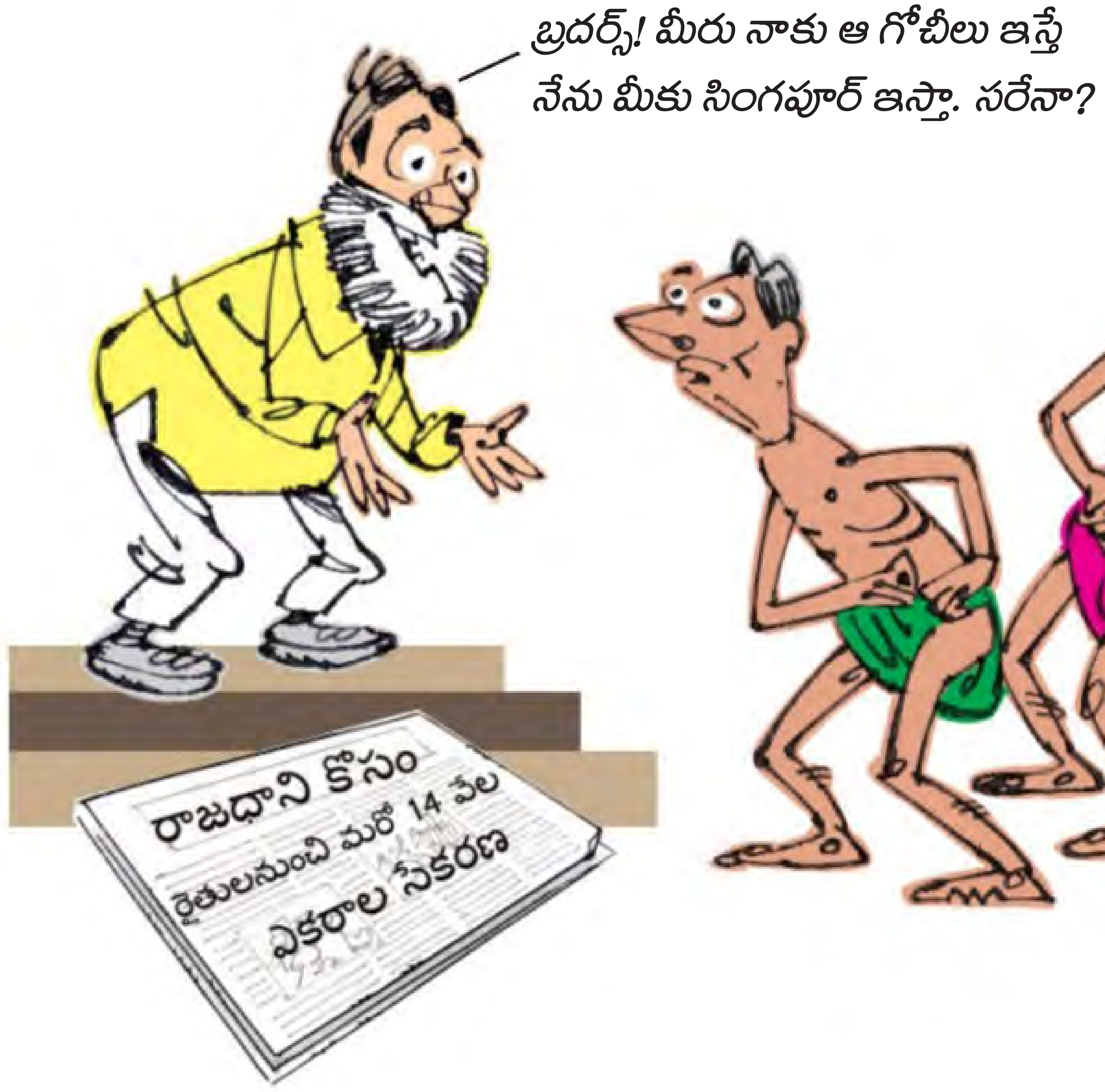
'ఎవరూ చూడనప్పుడు కూడా సాయం చేయాలి. ఎందుకంటే మనల్ని అల్లా చూస్తూనే ఉంటాడు. మనుషులు మెచ్చుకుంటేనే ఇంత విలువుంటే, అల్లా దీవెనలకు ఇంకెంత విలువ ఉండాలి!' అని అమ్మీజాన్ రేష్మాకు ఓ పెద్ద ముద్దిచ్చింది.

మన సాయం ఎవరికీ కనిపించకపోయినా... సాయం పొందిన వాళ్లకు అల్లా కనిపిస్తారు. అందుకే మనం సాయం చేయాలి... ఎవరు చూస్తున్నా... ఎవరూ చూడకపోయినా.

అల్లా గవా హై! అల్లాయే సాక్షి!!

మీ

ఎడిటర్, ఫన్‌డే & ఫ్యామిలీ



కోడలు కావలెను
క్రింది లక్షణములతో
ఇట్లు - పూజ్య రబ్రీమాతాజీ

నోరు వీలయినంత చిన్నగా ఉండాలి. అసలు లేకపోయినా నష్టం లేదు.

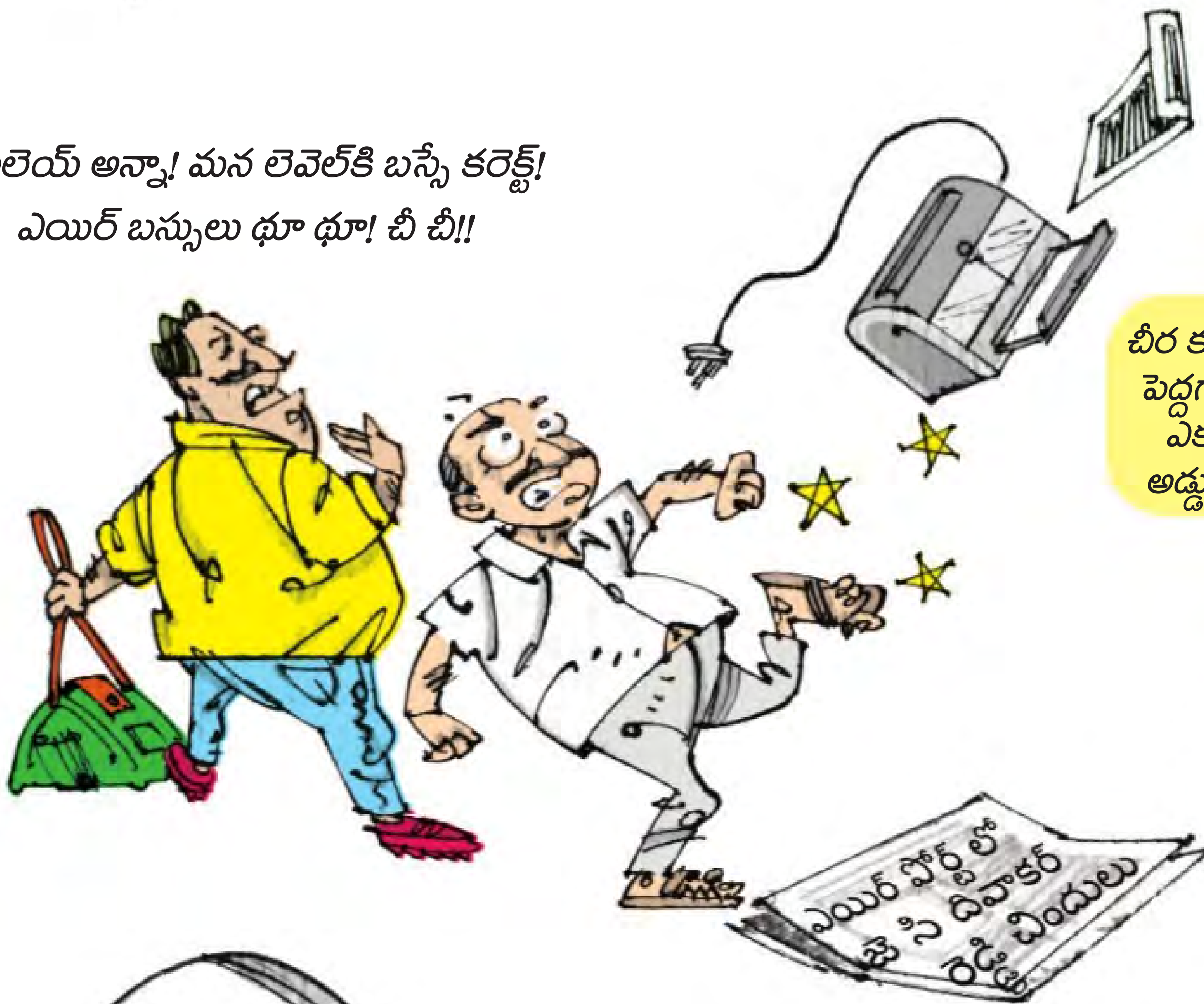
తుచ్ఛమైన సినిమాలు, సీరియళ్ళు, ఈ ప్రపంచపు అందాలు చూడలేనంత చిన్న కళ్ళు వుండాలి.

సంస్కృతి సాంప్రదాయ రక్షణ నిమిత్తం మణికట్టుకి ఇంచికన్నా పైకి జాకెట్టు వుండరాదు.

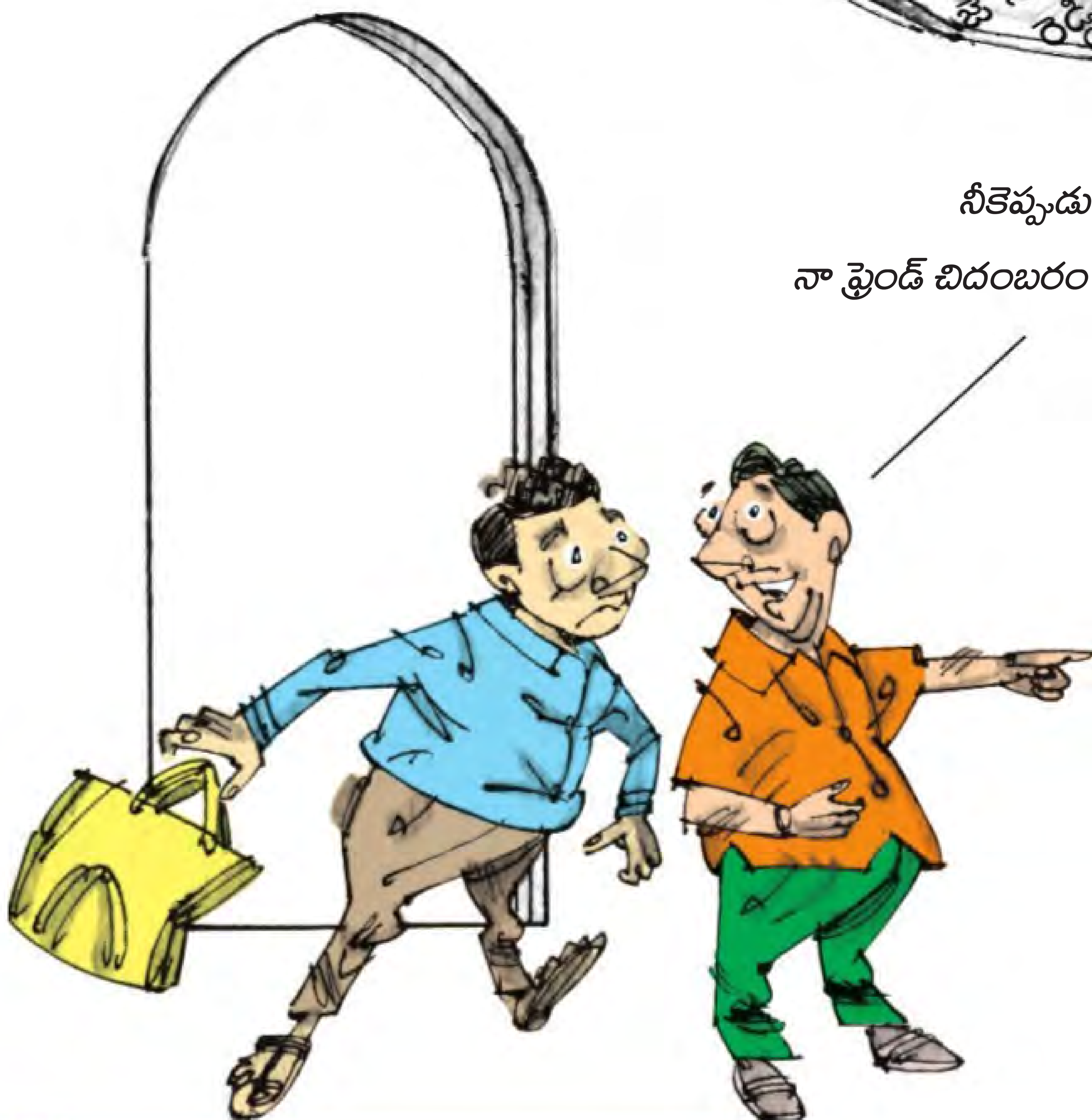
అమ్మాయి నడుము కాస్త పెద్దదయినా పర్వాలేదు, వడ్డాణం పేరిట మరిన్ని తులాల బంగారం లాగొచ్చు.

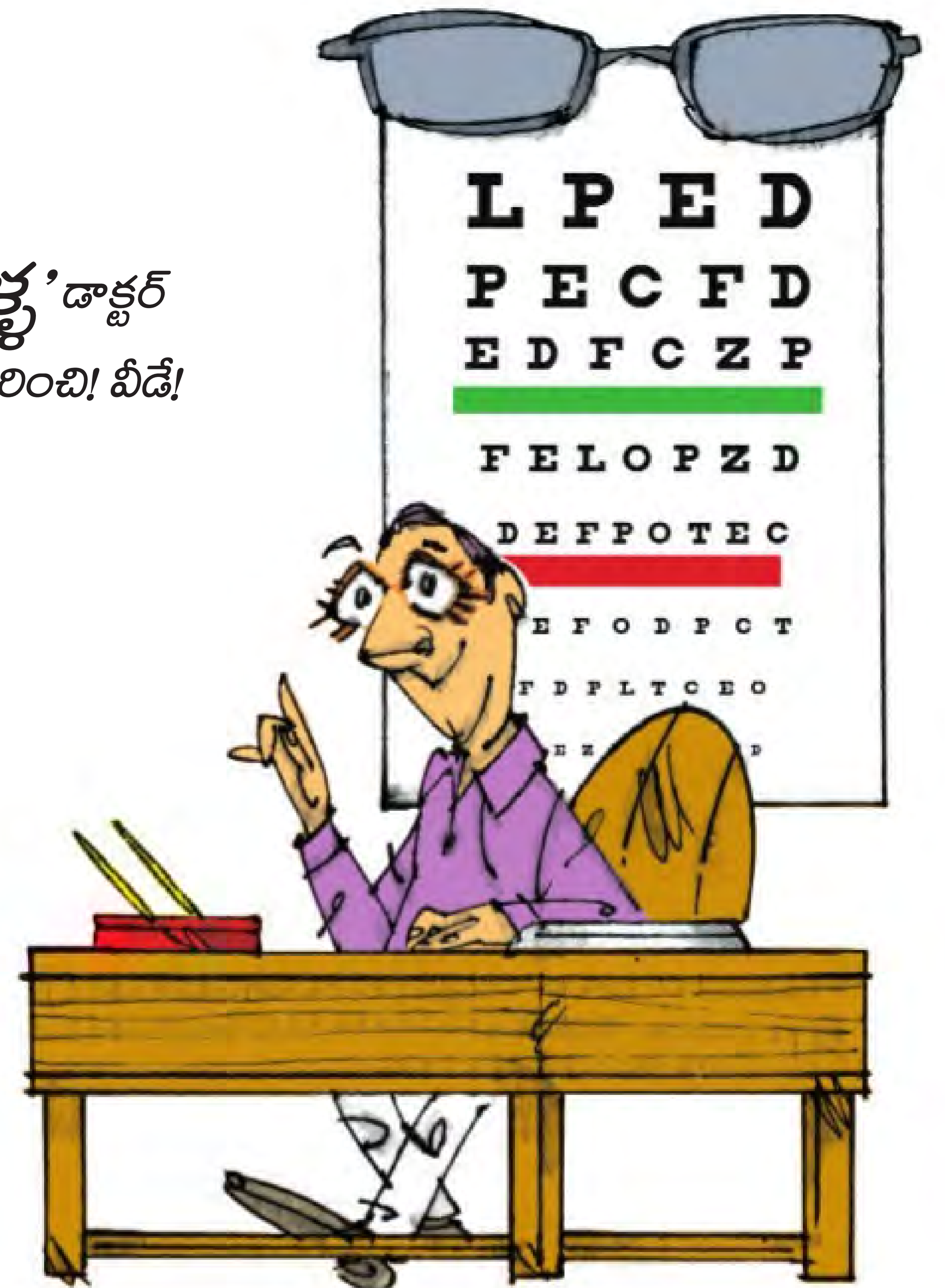
జడ ఖచ్చితంగా ముర్రా బర్రెమాత తోకంత వుండి తీరాలి.

చీర కుచ్చిళ్ళు వీలయినంత పెద్దగా వుండి అమ్మాయి ఎక్కువ తిరక్కుండా, అడ్డుపడుతూ వుండాలి.









• పవిత్ర పర్వం

రమజాన్ - సత్కార్య సౌరభాలు పరిమళించే వరాల వసంతం. మానవుల మానసిక, ఆధ్యాత్మిక వికాసానికి, జీవనసాఫల్యానికి కావలసిన సమస్త విషయాలు దీనితో ముడివడి ఉన్నాయి. ఎందుకంటే ఈ మాసంలోనే పవిత్ర ఖురాన్ గ్రంథం అవతరించింది. ఇది యావత్తు మానవాళికీ ఆదర్శ ప్రబోధిని. కారుణ్య సంజీవిని. మార్గప్రదాయిని.

శుభాలను ప్రసాదించే ఈద్

రమజాన్ సందర్భంగా ఈ మాసంలో సత్కార్యాలు బాగా ఊపందుకుంటాయి. దుష్కార్యాలు గణనీయంగా తగ్గిపోతాయి. సమాజ వాతావరణంలో చక్కటి, ఆహ్లాదకరమైన మార్పు కనిపిస్తుంది. తరాలీ నమాజులు కూడా ఈ మాసంలోనే ఆచరించబడతాయి. అదనపు పుణ్యం సంపాదించుకోడానికి ఇదొక సువర్ణావకాశం.'ఫిత్రా ఆదేశాలు కూడా ఈ మాసంలోనే అవతరించాయి. వీటివల్ల సమాజంలోని పేదసాదలకు ఊరట లభిస్తుంది. దాదాపుగా అత్యధిక సంఖ్యాకులు జకాత్ కూడా ఈ మాసంలోనే చెల్లిస్తారు. ఇది కూడా పేదవారి ఆర్థిక అవసరాలు తీర్చడంలో గణనీయంగా తోడ్పడుతుంది. ఇంతే కాదు ఈ మాసంలో అనుసంధానమై ఉన్న విషయాలు అనేకం ఉన్నాయి. దైవం ఈ పవిత్రమాసాన్ని బహుళ ప్రయోజనకారిగా తీర్చిదిద్దాడు. మానవుల ఇహ, పర ప్రయోజనాలకు, సాఫల్యానికి ఉపకరించే అనేక అవకాశాలున్నా సద్వినియోగం చేసుకోడానికి శక్తివంచనలేని కృషిచేయాలి. అలుపెరుగని ప్రయత్నం ఆరంభించాలి. నిజానికి రోజా వ్రతమన్నది కేవలం ముహమ్మద్ ప్రవక్త(సం) వారి అనుచర సముదాయానికి మాత్రమే పరిమితమైన ఆరాధన కాదు. ఇది సార్వకాలిక, సార్వజనీన ఆరాధన. దీనికి చాలా ఘనమైన ప్రాచీన, సామాజిక నేపథ్యముంది. అనాదిగా ఇది అన్ని కాలాల్లో, అన్ని సమాజాల్లో చలామణిలో ఉన్నట్లు దైవగ్రంథం ద్వారా మనకు తెలుస్తోంది.

ఒక వ్యక్తిదైవం కోసం, దైవ ప్రసన్నత కోసం, దైవాదేశాలకనుగుణంగా, దైవ ప్రవక్త సాంప్రదాయ విధానం ప్రకారం పాటించినట్లయితే, తప్పకుండా అతనిలో ఈ సుగుణాలు జనించి తీరవలసిందే. నిజానికి నమాజ్, రోజా, జకాత్, హజ్ లాంటి ఆరాధనల ద్వారా మనిషి సంపూర్ణ మానవతావాదిగా, మానవ రూపంలోని దైవ దూత గుణసంపన్నుడిగా పరివర్తన చెందాలన్నది అసలు ఉద్దేశ్యం. అందుకే దైవం సృష్టిలో ఏ జీవ రాశికీ ఇవ్వనటువంటి ప్రత్యేకత, బుద్ధికుశలత, విచక్షణాజ్ఞానం ఒక్క మానవుడికే ప్రసాదించాడు. కాని మానవుడు తన స్థాయిని గుర్తించక, దైవ ప్రసాదితమైన బుద్ధీజ్ఞానాలను, శక్తియుక్తులను దుర్వినియోగ పరుస్తూ, ఇచ్ఛానుసార జీవితం గడుపుతూ, కోరి కష్టాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నాడు. దైవాదేశాలను విస్మరించి ఇష్టానుసార జీవితం గడుపుతున్నప్పటికీ ఇహలోక జీవితం సుఖవంతంగా, నిరాటంకంగా సాగిపోతోందంటే, ఇక ఏం చేసినా చెల్లిపోతుందని కాదు. ఏదో ఒకనాడు వీటన్నిటికీ ఫలితం అనుభవించవలసి ఉంటుంది. ఇహలోకంలో కాకపోయినా పరలోకంలోనైనా దైవానికి సమాధానం చెప్పుకోవలసి ఉంటుంది. అందుకని మనిషి తన స్థాయిని గుర్తించాలి. మానవసహజ బలహీనత వల్ల జరిగిన తప్పును తెలుసుకోవాలి. పశ్చాత్తాపంతో దైవం వైపునకు మరలి సత్కార్యాల్లో లీనమై పోవాలి. దైవభీతితో హృదయం కంపించి పోవాలి. ఈ విధంగా దైవానికి దగ్గర కావడానికి, సత్కార్యాల్లో ఇతోధికంగా పాలు పంచుకోడానికి పవిత్ర రమజాన్‌కు మించిన అవకాశం మరొకటి లేదు. అత్యంత భక్తి శ్రద్ధలతో రోజాలు పాటించి పరమప్రభువు నుండి నేరుగా ప్రతిఫలం అందుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. మనసా, వాచా, కర్మణా ఉపవాసాలు పాటించే వారిని సత్కార్యాల ప్రతిరూపం అనవచ్చు.

సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఆనందంతో, సుఖసంతోషాలతోజీవనం గడుపుతూ, పరలోకంలో దైవ ప్రసన్నతకు పాత్రులు కావాలన్నది ఇస్లాం ఆశయం. అందుకే జకాత్, ఫిత్రా సద్‌ఖఖైరాత్ అంటూ రకరకాల దాన ధర్మాలను ప్రోత్సహిస్తూ, సమాజంలో పేదరిక నిర్మూలనకు నిర్దిష్టమైన కార్యాచరణను ప్రతిపాదించింది.

త్రికరణ శుద్ధితో వ్రతం పాటించే వారి అంతర్గంతోపాటు, బాహ్య శరీరంలోకూడా పవిత్రాత్మ నిత్యం జాగృతమై ఉంటుంది. అనుక్షణంవారు అప్రమత్తంగా ఉంటూ అన్ని రకాల దోషాల నుండి పవిత్రంగా, పరిశుద్ధంగా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అయినప్పటికీ మానవ సహజ బలహీనత వల్ల ఏదో ఒక పొరపాటు దొర్లిపోతూనే ఉంటుంది. ఇలాంటి చిన్నా చితకా పొరపాట్ల నుండి ఉపవాసాన్ని దోషరహితంగా, లోపరహితంగా తీర్చిదిద్దడానికిముహమ్మద్ ప్రవక్త (సం) ఒక దానాన్ని ఉపదేశించారు. ఈప్రత్యేక దానాన్ని షరి అత్ పరిభాషలో 'సద్ ఖాఫిత్ర్'అంటారు. ఎంతపేదవారైనప్పటికీ ఫిత్రా జకాత్‌ల రూపంలో అందే ఆర్థిక సహాయంతో పండుగ సంబరాల్లో ఆనందంతో పాల్గొనగలుగుతారు. పవిత్ర ఖురాన్ మార్గదర్శకంలో, ప్రవక్త మహనీయుని ఉపదేశాలనకనుగుణంగా మనం మన జీవితాలను సమీక్షించుకుంటే, సంస్కరణ ఎక్కడ అవసరమో గుర్తించే వీలు కలుగుతుంది. తద్వారా ఆచరణకు మార్గం సుగమం అవుతుంది. ఈ విధమైనటువంటి స్వీయ సమీక్షకు, సింహావలోకనానికి రమజాన్ కంటే మంచి తరుణం మరొకటి ఉండబోదు. దైవం అందరికీ రమజాన్ శుభాలను సమృద్ధిగా పొందే భాగ్యం ప్రసాదించాలని కోరుకుందాం.

- ఎం.డి. ఉస్మాన్‌ఖాన్

• కవర్ స్టోరీ

ఎక్కడో, ఎవరో సాయం చేయమంటూ చెయ్యి చాపారు. అతడిది ఏ కులమో, ఏ మతమో, ఏ వర్గమో, ఏ భాషో, ఏ ప్రాంతమో ఆలోచించకుండా చెయ్యి అందించాం. మనిషంటేనే సాయం, ప్రేమ. మనం చేసే సాయంతో, పంచే ప్రేమతో ఒకరి ముఖంలో చిరునవ్వు కనిపిస్తే అంతకంటే ఏం కోరుకుంటాం? ఆ చిరునవ్వునలా మళ్ళీ మళ్ళీ చూడాలనుకోవడం తప్ప!



ప్రతీకాత్మక చిత్రం

కట్టె కాలే దాకా తోడున్నాడు..!

'ఊపిరాగే వరకూ నీ తోడుంటా'నంటాడు స్నేహితుడు. స్నేహం గొప్పదనమది. సంతోష్ సింగ్, రజాక్ ఖాన్ ఇద్దరూ ప్రాణ స్నేహితులు. సంతోష్‌ను దేవుడు ముందే పిలిచేశాడు. అతడి అంత్యక్రియలు జరపడానికి భార్య, పిల్లలు తప్ప ఇంకెవ్వరూ లేరు. వారు కాకుండా ఉన్న ఒకే ఒక్క అయినవాడు రజాక్ ఖాన్. ముస్లిం అయిన రజాక్, ఏదీ ఆలోచించకుండా సంతోష్ అంత్యక్రియలను స్వయంగా నిర్వహించాడు. తనే తలకొరివి పెట్టడంతో పాటు, హిందూ సాంప్రదాయ పద్ధతులన్నీ పాటించి సంతోష్ దహన సంస్కారాలు నిర్వహించాడు రజాక్ ఖాన్. సంతోష్ భార్య, కూతురు బాగుండాలని వారికి తనవంతు ఆర్థిక సాయం కూడా అందించాడు. ఛత్తీస్‌గఢ్‌లో జరిగిన ఈ సంఘటన స్నేహమనే బంధానికి నిలువెత్తు నిదర్శనంలా కనిపించింది.

మిత్రుడు సంతోష్ అంత్యక్రియలు నిర్వహిస్తూ... రజాక్



రంజాన్ వచ్చేసింది. అలయ్ బలయ్ అంటూ
మనిషిని మనిషికి దగ్గరచేసే పండుగిది.
చెడును దూరం పెట్టి మంచిని పెంచే పండుగిది.
పవిత్రతతో అల్లాను పలకరించే పండుగిది.
ఈ శుభ సందర్భాన్ని పురస్కరించుకొని
కుల, మతాలకు అతీతంగా మనిషికి సాయం
చేయడమే మానవత్వమని,
ఆ మానవత్వానికి సలామ్ కొట్టే కొందరి కథలే..
మానవత్వానికి ఈద్..

మానవత్వానికి ఈద్


యూనస్

2015లో భారీ వరదలతో చెన్నై నగరం అతలాకుతలం అయింది. ఉరప్పాకం ప్రాంతంలో మోహన్, అతడి భార్య చిత్ర వరదల్లో చిక్కుకున్నారు. అప్పటికే ఆ ప్రాంతానికి తన మిత్రబృందంతో ఓ పడవ వేసుకొని వచ్చిన యూనస్, వీరిద్దరినీ చూసి ప్రాణాలకు తెగించి వారిని సురక్షిత ప్రాంతానికి తరలించాడు. ఆ సమయంలో చిత్ర నిండు గర్భిణి. వరద తీవ్ర స్థాయిలో ఉంది. చుట్టుపక్కల ఏ ప్రాంతంలోనూ కరెంట్ లేదు. నాలుగు గంటల పాటు కష్టపడి మోహన్‌తో కలిసి పెరుంగలతూర్‌లోని ఓ ఆసుపత్రిలో చిత్రను చేర్పించాడు యూనస్. ఆసుపత్రిలో రెండు రోజులపాటు ప్రాణాలతో కొట్టుమిట్టాడిన ఆమె, చివరకు ఓ ఆడబిడ్డకు జన్మనిచ్చింది. తమ ప్రాణాలను కాపాడిన యూనస్‌కు కృతజ్ఞతగా తమ బిడ్డకు యూనస్ అన్న పేరు పెట్టుకున్నారు చిత్ర-మోహన్ దంపతులు. 'ఒక మనిషికి సాయం చేయాలన్న ఆలోచనే ఎప్పుడూ మనల్ని ముందుకు తీసుకెళుతుంది' అంటూ యూనస్ చెప్పిన మాటను చిత్ర దంపతులు ఇప్పటికీ మరచిపోలేదు. మనిషికి సాయం చేయాలన్న యూనస్ ఆలోచన ఎప్పటికీ వర్ధిల్లుతూనే ఉంటుంది. భాయ్.. తుఝే సలామ్!

పరమవీర భారతీయుడు..



1965లో ఇండియా-పాకిస్థాన్ మధ్య యుద్ధం జరుగుతున్న సమయంలో ఆర్మీ ఆఫీసర్ అబ్దుల్ హమీద్ ఒంటిచేత్తో అరడజన్‌కు పైగా పాకిస్థాన్ యుద్ధ ట్యాంక్‌లను ధ్వంసం చేశారు. ఆ తర్వాత అదే యుద్ధంలో చనిపోయిన ఆయన, ఇండియన్ ఆర్మీలో చెరగని ముద్ర వేసిన హీరో. పరమ వీర చక్ర అవార్డు గ్రహీత. ఆయన నలుగురు కుమారుల్లో ఇద్దరు ఆర్మీకి పనిచేశారు. తాజాగా హమీద్ మనవడు సిరాజ్ కూడా ఆర్మీకి వెళ్ళేందుకు ప్రయత్నాలు చేస్తున్నాడు. సిరాజ్ అతిచిన్న వయసు నుంచే తన తాత గొప్పదనాన్ని ప్రపంచానికి తెలియజేస్తూ వస్తున్నాడు. 'తాతపేరు తలచుకున్నప్పుడల్లా దేశానికి సేవ చేయాలన్న ఆలోచన మరింత బలపడుతుంది. ఆర్మీకి పనిచేయాలన్నది నా కల. నా స్నేహితులను కూడా ఈ దిశగా ప్రోత్సహిస్తున్నా. మేమిప్పుడు పదిమంది ఆర్మీలో చేరేందుకు కష్టపడుతున్నాం' అంటున్నాడు సిరాజ్.


అబ్దుల్ హమీద్

హైద్రాబాద్‌లోని పాతబస్తీలోనూ ఓ కుటుంబం మూడు తరాలుగా దేశసేవకే అంకితమవుతూ వస్తోంది. తాత, తండ్రులిద్దరూ ఆర్మీలో దేశకోసం పోరాడిన మాదిరే, తానూ అదే బాటలో వెళ్ళాలని చిన్నప్పట్నుంచే కలలుగన్నాడు ఫిరోజ్ ఖాన్. 2003లో ఆర్మీలో చేరాడు. పదేళ్ళపాటు సరిహద్దుల్లో దేశం కోసం సేవ చేసి 2013లో పాకిస్థాన్ ముష్కరుల దాడిలో చనిపోయాడు.


ఫిరోజ్ ఖాన్

దేశ సేవకు అంకితమైన ఇలాంటి కుటుంబాలన్నీ, సమాజానికి ప్రతీ తరం ద్వారా ఒక్కో కథను చెప్తున్నాయి, ఒక్కో ఆలోచనను పరిచయం చేస్తున్నాయి.

ఆ ముస్లిం రైతు గుండె..
ఓ హిందూ ప్రాణాన్ని బతికించింది!



గుజరాత్‌లోని సోద్ వద్లా ప్రాంతానికి చెందిన ఆసిఫ్ జునేజా అనే ఓ రైతు గతేడాది డిసెంబర్‌లో ఓ రోడ్డు ప్రమాదానికి గురయ్యాడు. ఒక ప్రైవేటు హాస్పిటల్‌లో అతడిని చేర్చగా, రెండు రోజుల పోరాటం తర్వాత వైద్యులు అతడిని బ్రెయిన్ డెడ్‌గా నిర్ధారించారు. ఇక ఇదే విషయాన్ని జునేజా కుటుంబానికి తెలియజేసిన వైద్యులు, అతడి అవయవాలను దానం చేయడం గురించి ఆలోచించమన్నారు. వైద్యులు అడిగిన దానికి వెంటనే జునేజా కుటుంబం ఒప్పేసుకుంది. 'జునేజా అవయవాలు ఒకరి ప్రాణాన్ని బతికిస్తున్నాయంటే అంతకంటే కావాల్సింది ఏముంటుంది?' అంటూ అతడి అవయవాల దానానికి అంగీకరించారు. ఇక అదే సమయానికి అహ్మదాబాద్‌లో ప్రాణాలతో కొట్టుమిట్టాడుతున్న అర్జున్ అంబాలియాకు గుండె మార్పిడి అవసరం ఉంది. ఈ విషయం తెలుసుకున్న వైద్యులు, ఆసిఫ్ గుండెను వెంటనే అహ్మదాబాద్‌కు తరలించారు. అహ్మదాబాద్‌లో నాలుగు గంటల పాటు సాగిన ఆపరేషన్ విజయవంతం అయింది. అంబాలియా తిరిగి కోలుకున్నాడు. ఒక గుండెను దానం చేయడానికి ఆ కుటుంబం ఏ మతానికిస్తున్నామని ఆలోచించలేదు. ఆ గుండె ఏ మతస్తుడి శరీరంలో ఉందని ఆలోచించకుండా కొట్టుకుంటోంది. మతసామరస్యానికి ఓ గొప్ప ఉదాహరణ ఆ గుండె చప్పుడు.

ఊరు బాగుండాలని కల కన్నాడు..!

రాజస్థాన్‌లోని లేదీ గ్రామస్తుడైన ఆసుఖాన్‌కు ఊరంటే పిచ్చి. ఊరు బాగుండాలని ఎప్పుడూ కలలు కనేవాడు. ముఖ్యంగా రైతులకు ఏదైనా చేయాలని ఉండేదాయనకు. ఈ నేపథ్యంలోనే 1995లో తన ఊర్లోనే చిన్న గోశాలను ఏర్పాటు చేసి 20 ఆవులకు ఆశ్రయం కల్పించాడు. పేద రైతులకు ఆ ఆవులను తక్కువ ధరలకే అమ్మడం మొదలుపెట్టాడు. ఆవులకు వయసైపోయినట్లయితే వాటిని తన గోశాలలోనే వదిలిపెట్టమని కూడా ఒక షరతు పెట్టేవాడు. ఆసుఖాన్ ఆ గ్రామంలోని పేదరైతుల మంచి చెడ్డా చూసే పెద్దవాడయ్యాడు. క్రమక్రమంగా గోశాల పెద్దదయింది. ఆసుఖాన్ మరణం తర్వాత కూడా అది అలాగే నడుస్తూ ఉంది. ఆసుఖాన్ తమ్ముడు పూలే ఖాన్ ఇప్పుడు ఆ గోశాలను నడుపుతున్నాడు. ప్రస్తుతం 600లకు పైగా ఆవులు ఈ గోశాలలో ఆశ్రయం పొందుతున్నాయి. 'మా అన్న స్థాపించిన ఈ గోశాలను ఇప్పటికీ నడుపుతూ ఉండడం, రైతులకు సాయం అందిస్తూ ఉండడం గౌరవంగా భావిస్తున్నా. నెలకు సుమారు లక్ష రూపాయల వరకూ ఖర్చవుతోంది. మా ఫ్యామిలీ సొంత డబ్బుతో పాటు ఊరి ప్రజలంతా ఇచ్చే విరాళాలతో గోశాల నడుపుతున్నా. భవిష్యత్‌లో దీన్ని మరింత పెద్దది చేయాలని అనుకుంటున్నా' అంటున్నాడు పూలేఖాన్. ఊరు బాగుండాలని కలగన్న ఆసుఖాన్, అన్న కలను తనదిగా చేసుకొని ముందుకెళుతోన్న పూలే ఖాన్, ఇద్దరివీ గొప్ప ఆలోచనలే. సమాజం ఇష్టపడే, సమాజం కోరుకునే ఆలోచనలే!



ధైర్య సాహసాలు చూపింది..
చిన్నారిని కాపాడింది!

ఉత్తరప్రదేశ్‌కు చెందిన 15ఏళ్ళ నజియా ఇంటర్ చదువుతోంది. ఒకరోజు నజియా తన కాలేజీ పూర్తి చేసుకొని ఇంటికి వెళుతోన్న సమయంలో ఓ ఆరేళ్ళ చిన్నారిని ఇద్దరు వ్యక్తులు బైక్‌పై లాక్కెళుతోన్న సంఘటన చూసింది. ఆ పాప అరుస్తూ ఉండడంతో, ఆమెను కిడ్నాప్ చేస్తున్నారన్న విషయాన్ని పసిగట్టి బైక్ వెంట పరిగెత్తింది. రెండు నిమిషాల పాటు పాపను గట్టిగా తనవైపుకు లాగుతూనే వెళ్ళింది. చుట్టూ



జనం కూడా పోగవ్వడంతో పాపను అక్కడే వదిలేసి ఆ వ్యక్తులిద్దరూ పారిపోయారు. నజియా రక్షించిన ఆ పాప పేరు డింపీ. డింపీ కూడా నజియా చదువుతున్న విద్యా సంస్థల్లోనే చదువుతోంది. వెంటనే ప్రిన్సిపల్‌కు, పోలీసులకు, డింపీ తల్లిదండ్రులకు విషయాన్ని చేరవేసింది నజియా. 'పాప ఏడుస్తూ చేసిన అరుపులు వినగానే మరింకేం ఆలోచించలేకపోయా. వాళ్ళను ఎదిరించగలనా? లేదా? ఇవేం గుర్తురాలేదు' అంటూ నజియా ఆ సంఘటన గురించి చెప్పుకొచ్చింది. నజియా ధైర్య సాహసాలను మెచ్చి ప్రభుత్వం ఆమెకు రాణి లక్ష్మీబాయి బ్రేవరీ అవార్డు అందించింది. డింపీ తల్లిదండ్రులకు నజియా ఇప్పుడు పెద్ద కూతురిలా మారిపోయింది.



అతిపెద్ద హిందూ దేవాలయం.. ముస్లిం ఫ్యామిలీ విరాళం..!

బిహార్ రాజధాని పట్నాలో ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద దేవాలయం నిర్మితమవుతోంది. మహావీర్ మందిర్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో ఇప్పటికే ఈ దేవాలయ నిర్మాణానికి సంబంధించిన పనులు మొదలయ్యాయి. 200 ఎకరాల్లో 20 వేలమందికి సరిపడే స్థలంలో ఈ దేవాలయాన్ని నిర్మిస్తున్నారు. మరి ఈ దేవాలయం నిర్మాణానికి అవసరమైన ఆ స్థలాన్ని ఎవరిచ్చారో తెల్సా? ఒక ముస్లిం కుటుంబం! మొత్తం 200 ఎకరాల్లో ఒక్క కుటుంబానిదే 50 ఎకరాలు కాగా, ఆ కుటుంబం ఆ స్థలాన్నంతా దేవాలయ నిర్మాణానికి విరాళంగా ఇచ్చేసింది. మిగతా 150 ఎకరాలను కూడా అక్కడి ముస్లింలు తక్కువ ధరకే అమ్మేశారు. ఒక హిందూ దేవాలయానికి, అందులోనూ ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద దేవాలయంగా చెప్పబడుతున్న నిర్మాణానికి ముస్లింలు స్వచ్ఛందంగా తమ స్థలాన్ని విరాళంగా ఇవ్వడం భారతదేశంలో హిందూ-ముస్లింల సఖ్యత ఏ స్థాయిదో చెప్పకనే చెబుతోంది.



అతిపెద్ద హిందూ ఆలయానికి స్థలదానం చేస్తున్న ముస్లింలు

ఆకలికి మతం లేదు..!

అజహర్ మక్సూసీ.. హైదరాబాద్‌లో నివాసముంటున్న ఇంటీరియర్ డిజైనర్. పేదరికంలో పుట్టి పెరిగిన మక్సూసీకి ఆకలి కేకలు లేని సమాజాన్ని చూడాలన్నది కల. ఒకరోజు తన కళ్ళెదుటే ఆకలితో అలమటిస్తున్న ఓ మహిళను చూశాడు. ఆమెకు అన్నం తినిపించిన రోజు ఆయనకు దేవుడేదో శక్తినిచ్చినట్టనిపించింది. ప్రతిరోజూ ఇలా ఆకలితో బాధపడేవారికి తనవంతుగా ఏదైనా



సాయం చేసే శక్తినివ్వమని దేవుడిని ప్రార్థించాడు. ఆయన కోరికను ఆ దేవుడు మన్నించాడు. ఇప్పుడు అజహర్ రోజుకి 100మందికి పైగా అన్నం తినిపిస్తున్నాడు. ప్రస్తుతం గాంధీ ఆసుపత్రిలో సానీ వెల్ఫేర్ ఫౌండేషన్ పేరుతో ఆయన సేవలు కొనసాగుతున్నాయి. ఆకలికి మతం లేదన్నది ఆయన మాట. ఎంత మంచి మాటది! ఎంతమంది కడుపులు నింపుతోందది!!

వందలమందిని కాపాడి దేవుడయ్యాడు..!

ఐఎస్ఐఎస్.. ఇప్పుడు ప్రపంచాన్ని వణికిస్తున్న ఉగ్రవాద సంస్థ. ఇరాక్, సిరియాలలో ఈ సంస్థ చేస్తున్న ఉగ్రవాద చర్యలు అన్నీ ఇన్నీ కావు. గతేడాది జూలైలో సయ్యద్ మొహమ్మద్ ష్రిన్‌లో ఓ భారీ ఉగ్రవాద దాడికి ఐఎస్ఐఎస్ ప్లాన్ చేసింది. ఒక సూసైడ్ బాంబర్ ఆ ప్రాంతానికి వచ్చి తన చేతుల్లోని బాంబ్ రిమోట్ నొక్కే సమయానికి అతడిని ఓ యువకుడు గట్టిగా హత్తుకొని దూరంగా లాక్కెళ్ళాడు. అప్పటికే సూసైడ్ బాంబర్ రిమోట్ నొక్కేశాడు. అతడిని లాక్కెళ్ళిన యువకుడితో సహా ఆ ప్రాంతంలో మొత్తం 37మంది ప్రాణాలు కోల్పోయారు. 70మందికి పైగా గాయపడ్డారు. సూసైడ్ బాంబర్‌ను ఆ యువకుడు లాక్కొని వెళ్ళకపోయి ఉంటే వందల్లో ప్రాణ నష్టం జరిగేదని పోలీసులు అంచనా వేశారు. ఆ యువకుడి పేరు నాజీహ్ షకీర్ అల్ బల్దవాయ్. తన ప్రాణాన్ని లెక్క చేయకుండా రెప్పపాటు సమయంలో సూసైడ్ బాంబర్‌ను అడ్డుకునే ప్రయత్నం చేసిన బల్దవాయ్, వందల మంది ప్రాణాలను కాపాడిన దేవుడయ్యాడు. బల్దవాయ్ శరీరం ఈ ప్రపంచాన్ని వీడిందంతే. అతడి సాహసం మనిషన్నవాడు ఉన్నంతకాలం ఊపిరి పీల్చుకుంటుంది.

మరో మహిళ అలా బాధపడకూడదు అనుకున్నాడు..!

1969లో పురుడు కోసం హైదరాబాద్‌లోని నయాపూల్ వద్దనున్న ఓ ప్రభుత్వాసుపత్రికి వచ్చిందో నిండు గర్భిణి. ఆమె మార్వాడీ. ఆసుపత్రిలో కాన్పు చేయడానికి మగ డాక్టర్ మాత్రమే ఉన్నాడు. మగ డాక్టర్ అయితే తాను కాన్పు చేయించుకోనని ఆ మహిళ అలాగే నొప్పులు భరిస్తూ కూర్చుంది. తీవ్రమైన నొప్పులకు తట్టుకోలేక అలా కూర్చున్న చోటే ప్రాణాలొదిలింది. తర్వాతి రోజు పత్రికల్లో ఈ వార్త ప్రధానంగా వినిపించింది. అది చూసి చలించిపోయాడు అబ్దుల్ రజాక్. ఖిద్మతే ఖల్క్ పేరుతో ఓ సంస్థను స్థాపించి, ఆ సంస్థ పేరున ఓ ఆసుపత్రి తెరిపించాడు. నగరంలోని డాక్టర్లను కలిసి తనకు సాయం చేయాల్సిందిగా కోరాడు. మహిళలతోనే కాన్పు చేయించాలన్న ఆలోచనతో 25 పడకలతో ఉస్మాన్‌పూర్‌లో రజాక్ ప్రారంభించిన ఆసుపత్రి ఇప్పుడు 250 పడకలతో నడుస్తోంది. రజాక్ ఖాన్ కన్న కలతో భవిష్యత్ తరం 48 సంవత్సరాలుగా పురుళ్ల పోసుకుంటూనే ఉంది. ఆ ఆసుపత్రిలో డెలివరీకోసం చేరే వాళ్లలో మార్వాడీలు, హిందూ స్త్రీలే ఎక్కువ.



రజాక్ స్థాపించిన ఆస్పత్రిలో రోగికి మహిళా వైద్యురాలి సేవలు

బీయింగ్ హ్యూమన్

సినిమాల్లో ఆయనొక సూపర్‌స్టార్. ఆయనేం చేసినా అభిమానులది ఫాలో అయిపోతుంటారు. అలాంటి స్టార్‌కు పిల్లలంటే తెగ ఇష్టం. వారికేదైనా చేయాలని ఆరాటపడ్డాడు. బీయింగ్ హ్యూమన్ అనే సంస్థను స్థాపించాడు. ఆ స్టార్ పేరు సల్మాన్ ఖాన్. పేదవిద్యార్థుల చదువుకు, వైద్య చికిత్సలకు ఈ సంస్థ సాయం అందిస్తూ వస్తోంది. సినిమాల ద్వారా తనకొచ్చే ఆదాయంలో కొంత భాగాన్ని సల్మాన్ ఖాన్ ఈ సంస్థకు విరాళంగా ఇస్తున్నాడు.



కీళ్ళనొప్పులు వాటి కారకాలు ఆధునిక హోమియో చికిత్స...

స్టార్ హోమియోపతి



డా. మురళి అంకిరెడ్డి
M. D (Homeo)
స్టార్ హోమియోపతి
www.starhomeopathy.com

నేటి ఆధునికజీవనం కీళ్ళపైన మరింత ఒత్తిడి తీసుకు వస్తోంది. ఎక్కువ సమయం కూర్చోవడం, తగినంత శారీరకశ్రమ లేకపోవడం, బరువు పెరగడం వంటి కారణాలు కీళ్ళజబ్బులకు పరోక్షంగా దోహదం చేస్తు న్నాయి. వంశపారంపర్య కారణాల వల్ల కూడా ఈ సమస్యలు చుట్టుముట్టే అవకాశం లేకపోలేదు. శరీర రక్షణవ్యవస్థకు సంబంధించిన లోపాలు, సమస్యలు కూడా కీళ్ళజబ్బులనుపెంచుతాయి. వీటన్నింటికితోడు కొన్ని రకాల వ్యాధులు, ప్రమాదాల్లో గాయపడడం వల్ల కీళ్ళు దెబ్బతిని చాలా సందర్భాల్లో అంగవైకల్యాన్ని కూడా తీసుకురావచ్చు. కీళ్ళను అవసరానికి మించి ఉపయోగించడం వల్ల కీళ్ళు బలహీనమై సమస్యలకు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది.

నడవడమే కష్టం ఎందుకంటే?: కీళ్ళలోసమస్య ఉన్న ప్పుడు మోకాళ్ళు లేదా ఇతర కీళ్ళ భాగం విపరీతమైన నొప్పి,వాపు, బిగుతుగాఉండటం,నడవడానికి ఇబ్బంది వంటివిబాధిస్తాయి. మెల్లమెల్లగా కీళ్ళు వాటి రూపాన్ని కోల్పోవడం తో కాలు నిర్మాణంలో కూడా తేడా కనిపి స్తుంది. సకాలం లో దీనికి చికిత్స తీసు కోక పోతే అంగవైకల్యంవచ్చే అవకాశం ఉంది. కీళ్ళలో అరుగు దలనష్టం ఎక్కువైనతరువాత కీళ్ళకదలిక తగ్గుతుంది. కండరాలపటుత్వంలో అసమానతలు ప్రారంభమవు తాయి. కొన్నిరకాల పనులు చేయలేము. కూర్చొని లేచినప్పుడు మెట్లుఎక్కడం,దిగడం వంటి పనులకు చాలాఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మన టాయిలెట్లు ఉపయోగించడంకూడా సమస్య అవుతుంది. ఎందుకా

వాపు-కీళ్ళలో జరిగేమార్పులు:కీళ్ళుఅతుక్కునేభాగాన్ని ఆర్టిక్యులర్ కార్టిలేజ్ అంటారు. కీళ్ళసమస్య ఉన్నప్పుడు ముందుగా ఈ ఆర్టిక్యులర్ కార్టిలేజ్ నుంచే మార్పులు మొదలవుతాయి. ఏ కారణంవల్ల కీళ్ళు ప్రభావితం అయినా ఈ కార్టిలేజ్ పలుచబడి, సాగిముడతలు పడుతుంది. కీళ్ళభాగంలో పొలుసుల మాదిరిగా ఏర్పడుతుంది. ఫలితంగా కీళ్ళకదలికలకు అంతరా యం ఏర్పడుతుంది. దీని పక్క భాగంలోని రక్తనాళా లు ఉబ్బడంద్వారా కార్టిలేజ్‌కు ఎక్కువగా రక్త సరఫరా జరుగుతుంది.ఈ మార్పుల వల్ల ఆస్టియోఫైట్స్ ఏర్పడ తాయి.సాధారణంగా ప్రతి 40రోజులకు పాతఎముక కణాలు చనిపోయి కొత్తవి పుడుతుంటాయి. ఆస్టియో ఆర్థరైటీస్ సమస్య ఉన్న ప్పుడు ఈ కణాలు ఎముక అరిగినదగ్గరకాకుండా వేరేచోటఏర్పడతాయి.తద్వారా ఈ ఆస్టియోఫైట్స్ కీళ్ళనురాపిడికి గురిచేస్తాయి. దీని వల్ల కీళ్ళుగట్టిపడటం,వాపు మొదలైనవి కలుగుతాయి. కీళ్ళలోపలి ద్రవం సన్ననిరంధ్రాల ద్వారా ఎముకల మధ్యకు వెళ్ళిగడ్డలుగాతయారవు తుంది. ఈ కారణం గా ఎముకలోని ట్రాబిక్యులే అనే భాగానికి నష్టం వాటిల్లు తుంది. క్రమం గా కీళ్ళలోని జిగురుపదార్థం తగ్గడంవల్ల కీళ్ళు గట్టిగా మారి కదలికలో ఇబ్బంది ఎక్కువ అవుతుంది.

ఆపరేషన్ లేకుండా హోమియోలో చికిత్స: కీళ్ళనొప్పుల తో బాధపడుతున్నవారికి రక్తపరీక్షలు, ఎక్స్‌రే, ఎం.ఆర్.ఐ. స్కానింగ్‌ద్వారా ఏకారణంవల్ల ఏ కీళ్ళుదెబ్బతిన్నది? వ్యాధి ఏరకమైనది అన్న విషయాన్ని నిర్ధారణ చేయవచ్చు. చాలా సందర్భాల్లో కీళ్ళనొప్పులు ముఖ్యంగాఆస్టియోఆర్థరైటీస్ తగ్గాలంటే కీళ్ళమార్పిడి చికిత్స తప్ప గత్యంతరం లేదని భయపడుతుంటారు. కాని ఆపరేషన్ లేకుండా జబ్బునుతగ్గించగల మందులు అందుబాటులోకి తెచ్చింది.

అత్యాధునిక హోమియో వైద్యం: ఆధునిక హోమియో మందులు ఇన్‌ఫెక్షన్లు వంటిటాక్సిన్స్‌ని బయటకుపంపించివాపును తగ్గిస్తాయి. దెబ్బతిన్న భాగానికి రక్తసరఫరా సవ్యంగా జరిగేట్టు చేసి, గాయం త్వరగా మానడానికి సహకరిస్తాయి. కండరాలను బలోపేతం చేస్తాయి. నొప్పిని, వాపునుతగ్గించడంలో తోడ్పడతాయి.ఆస్టియో ఆర్థరైటీస్ తొలిదశలోనే చికిత్స ఆరంభిస్తే దెబ్బ తిన్న కార్టిలేజ్‌నుపునరుద్ధరించగల అవకాశం హోమియో వైద్యంలో ఉంది. సమస్యను నిర్లక్ష్యంచేస్తే మాత్రం ఆపరేషన్ తప్పని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది.

సికింద్రాబాద్, కొత్తపేట, కూకట్‌పల్లి, గచ్చిబౌలి, హన్మకొండ, వైజాగ్, తిరుపతి, విజయవాడ, రాజమండ్రి, గుంటూరు, కర్నాటక, దుబాయి, లండన్, మాంచెస్టర్. ✆ 90300 75455

సంతాన సాఫల్యానికి అత్యాధునిక పరిష్కారం - "ఇమ్సీ"

ఫర్టీ 9 సంతాన సాఫల్యత కేంద్రం



డా. సి.జ్యోతి. ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్ట్
ఫర్టీ 9 హాస్పిటల్ & పరిశోధనకేంద్రం

ప్రస్తుతసమాజంలో సంతానలేమిఅన్నది చాలాపెద్ద సమస్య గా మారుతోంది. పాశ్చాత్య దేశాల్లోలాగా ఇప్పుడు మన సంస్కృతిమారటంవలన లేటువివాహాలు, రాత్రివేళ ఉద్యోగాలు, తీరికలేని జీవనశైలి.మానసిక ఒత్తిడి వంటి సామాజిక అంశాలెన్నో దీనికీ దోహదం చేస్తున్నాయి. కానీ వయసు పెరిగేకొద్దీ స్త్రీలలో సంతాన అవకాశాలు తగ్గుతా యన్న వాస్తవాన్ని గుర్తించటం లేదు. వయసుతోపాటు సంతానసామర్థ్యంకూడాతగ్గుతుందని అందరూ గుర్తించాలి.

అయితే వైద్యవిజ్ఞానం అభివృద్ధి చెందిన కొద్దీ ఇటువంటి చిక్కుముడులు విడిపోతున్నాయి. ఇపుడు అత్యాధునిక మార్గాలైన "ఇమ్సీ" వంటి పద్ధతులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఎటువంటిగర్భనిరోధక పద్ధతులను పాటించ కుండా ఒక సంవత్సరం పాటు సాధారణ దాంపత్య జీవితాన్ని గడిపినప్పటికీ గర్భం రాకపోతే ఆ జంట "సంతానలేమి"తో బాధపడుతు న్నారని గుర్తించి "ఇన్‌ఫెర్టిలిటీ" స్పెషలిస్ట్‌ను కలవటం తప్పనిసరి. గర్భంరావాలంటేఎన్నో హార్మోన్లు, రసాయన భౌతిక చర్యలు ఒక నిర్దిష్టమైన క్రమపద్ధతిలో జరగాల్సి ఉంటుంది. దీనిలో ఎక్కడ ఎటువంటి తేడా వచ్చినా గర్భం రాకపో వచ్చు. ఇటువంటి వారికి ఆధునిక పద్ధతి "ఇమ్సీ" ద్వారా సంతాన అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీన్ని ఎక్కువగా గర్భస్రావాలు అయ్యేవారికి, పురుషుల్లో వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉన్నవారికీ సూచిస్తారు. మామూలుగా శుక్రకణాలు 40 మిలియన్ల కంటే ఎక్కువగా ఉండాలి. కనీసం 50% కదలికలు, స్వరూప స్వభావాలు కూడా 50%ఉంటే ఫలదీకరణ చెందటానికీఅనువుగాఉంటుంది. అయితే కదలికల సంఖ్య ఎలా ఉన్నా స్వరూపం మాత్రం ఖచ్చితంగా నాణ్యంగా ఉండాలి. అలా సరైన స్వరూప స్వభావాలు లేని వీర్యకణాలుఫలదీకరణ చెందడం లోనూ, జన్యుపదార్థ మార్పిడిలోనూ, అంత సమర్థవంతంగా ఉండవు. కాబట్టి వీర్యకణాల నాణ్యతలో స్వరూపానికి కీలకమైన పాత్ర. కొన్ని సందర్భాల్లో "ఇక్సీ" విఫలమైన పుడు, దీన్ని నివారించడానికీ మరింత అత్యాధునికమైన పద్ధతిలో వీర్యకణాలను పరిశీలించిన తర్వాత, ఫలదీకరణకు ఎంపిక చేసుకోవాలసిన అవసరం ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో "ఇమ్సీ" పద్ధతిని ఉపయోగిస్తారు.





దీనిలో వీర్యకణాలను దాదాపు 8వేల రెట్ల పెద్ద పరిమాణంలోగమనించి వాటి స్వరూప స్వభావాలను సరిగ్గా ఉన్న నాణ్యమైన కణాలను ఎంపిక చేసి, అండంతో ఫలదీకరణ చెందిస్తారు. ఇలా తయారైన పిండాలను 3-5రోజులుఇన్‌క్యుబేటర్‌లోఉంచుతారు. ఇందులో వాతావరణం గర్భసంచిలో మాదిరి గానే ఉంటుంది. 3నుంచి 5రోజున గర్భధారణ చేయిస్తారు. దీని ద్వారా విజయావకాశాలు మరింత ఎక్కువగా ఉంటాయి. 45 శాతం వరకూ ఫలితాలు ఉంటాయి. ఇపుడు "**ఫర్టీ 9 హాస్పిటల్**"లో అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులు, ఆధునిక సంతానచికిత్సలద్వారా ఎన్నో ఇళ్ళలో చిన్నారులను విరబూయిస్తున్నారు. అంతేకాక అధునాతన పరికరాలు, లేబొరేటరీ సౌకర్యం మరియు నూతన టెక్నాలజీని ఉపయోగించి "ఇమ్సీ" వంటి సంతానసాఫల్యత చికిత్సలను విజయవంతంగా చేయిస్తున్నారు. ఈ చికిత్స ద్వారా ఎంతో మంది దంపతులు సత్ఫలితాలను పొందుతున్నారు.

సికింద్రాబాద్ । కూకట్‌పల్లి । మదాపూర్ । సంతోష్‌నగర్ । వరంగల్ www.ferty9.com ✆ 90300 15588



తిరిగిచ్చేయడంలోనే 'థ్రిల్' ఉంది!

ప్రపంచమంతా గుర్తించే పేరొచ్చింది. తరాలకు సరిపడే సంపద వచ్చింది. తన చుట్టూ ఉన్న పరిస్థితులను ఒకసారి చూశాడు. కనీస చదువు కూడా చదువుకోలేని పరిస్థితుల్లో ఉన్న భవిష్యత్ తరం కనిపించింది. వారికేదైనా చేయాలని సంకల్పించాడు. ఒక ఫౌండేషన్ స్థాపించి, వేలకోట్ల రూపాయలు సేవ కోసం ఖర్చు చేస్తూ వస్తున్నాడు. గత మూడు సంవత్సరాల్లో సుమారు 36 వేల కోట్ల రూపాయలు ఆయన ఈ సంస్థకు విరాళంగా ఇచ్చాడు. ఆయనే విప్రో చైర్మన్ అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ. ఆయన స్థాపించినదే అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ ఫౌండేషన్. పేదవిద్యార్థుల చదువుల కోసం అజీమ్ ప్రేమ్‌జీ ఫౌండేషన్ పని చేస్తోంది. ప్రభుత్వ స్కూళ్లలో కనీస వసతులు కల్పించడం దగ్గర్నుంచి ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తూ ఈ ఫౌండేషన్ నడుస్తోంది. 'డబ్బు సంపాదించడంలో కనిపించిన థ్రిల్ కన్నా, ఇప్పుడు దాన్ని పంచిపెట్టడంలోనే ఎక్కువ కనిపిస్తోంది. మనచుట్టూ ఉండే సమాజం అందరూ ఉండాలన్న ఒక్క ఆలోచన చాలు.. సేవ వైపుకు అదే అడుగులు వేయిస్తుంది.' అంటాడు ప్రేమ్‌జీ. ఆయన కల గొప్పది కదూ!? ఎన్ని వందల ముఖాల్లో నవ్వు నింపి ఉంటుందా కల!?

అన్నార్తులకు ఆపద్బాంధవుడు



అన్నార్తుల ఆకలి బాధలు తీరుస్తున్న సామాజిక యోధుడు జమీర్ హసన్. భారత్‌లో పుట్టి, పాకిస్థాన్‌లో పెరిగి అమెరికాలోని న్యూజెర్సీలో స్థిరపడ్డ జమీర్ ఆకలికి కుల మతాలేవీ లేవని నమ్ముతారు. ఆహారం పొందడం ఆకలితో అలమటించే వారి హక్కుగా ఆయన భావిస్తారు. వృత్తిపరంగా జమీర్ ఐటీ నిపుణుడు. ఐటీ రంగంలోని మిగిలిన వారిలాగానే ఆయన కూడా ఉద్యోగ బాధ్యతల్లో చాలాకాలం బిజీ జీవితాన్నే గడిపారు. బయట ప్రపంచంపై దృష్టి సారించలేదు. ఒకసారి కొడుకు చదువుకుంటున్న స్కూల్‌కు వెళ్లినప్పుడు ఆయనకు 'సూప్ కిచెన్' గురించి తెలిసింది. ఆ స్కూల్ టీచర్లు మురికివాడల్లో ఏర్పాటు చేసిన 'సూప్ కిచెన్' ద్వారా నిరుపేదలకు సూప్ పంపిణీ చేయడాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూశారు. అప్పుడే ఆయనలో నిరుపేదల ఆకలి బాధను తీర్చడానికి తనవంతుగా ఏదైనా చేయాలనే ఆలోచన మొదలైంది. ఆ ఆలోచనతోనే ఆయన 'ముస్లిమ్స్ అగైనెస్ట్ హంగర్', 'ఫెయిత్స్ అగైనెస్ట్ హంగర్', 'హంగర్ వ్యాన్', 'వన్ వరల్డ్ కమ్యూనిటీ కేఫ్'లను ప్రారంభించారు. వీటికి మిత్రులు, దాతల అండ తోడవడంతో అమెరికా, కెనడాలలోని దాదాపు ఇరవై నగరాలు, పట్టణాల్లో వీటి ద్వారా నిరుపేదల ఆకలిని చల్లారుస్తున్నారు. అమెరికాలో దాదాపు 4.8 కోట్ల మంది నిరుపేదలు ఆకలితో అలమటిస్తున్నారని, తనవంతుగా కొందరి ఆకలినైనా తీర్చగలగడం తనకెంతో సంతృప్తినిస్తుందని జమీర్ చెబుతారు.

అతడు అడవిని సృష్టించాడు

'వృక్షో రక్షతి రక్షితః' అనే నినాదం అప్పటికింకా ప్రాచుర్యంలోకి రాలేదు. చెట్లను ఎడాపెడా నరికేస్తూ పోతే వచ్చే అనర్థాల గురించి కూడా జనంలో పెద్దగా అవగాహన లేదు. అలాంటి రోజుల్లోనే అబ్దుల్ కరీం చెట్లు లేకుండా పోతే మనుషులకు నిలువనీడ లేకుండా పోతుందని గ్రహించాడు. తనకున్న వనరులతోనే ఏదైనా చేయాలనుకున్నాడు. కేరళలోని కాసరగోడ్ జిల్లా పులియంకుళం గ్రామం వద్ద కొండ దిగువగా ఉన్న ఐదెకరాల బంజరు భూమిని కొన్నాడు. ఇది సరిగా నలభయ్యేళ్ల కిందటి ముచ్చట. బంజరు భూమిని కొన్నందుకు ఇంటా బయటా అంతా అతడిని వెర్రిబాగులవాడిలా చూశారు. కొండ దిగువ బంజరులో ఏం సాగుచేస్తావని వేళాకోళంగా అడిగారు. 'సాగు చేయడానికి కాదు, అడవిని పెంచడానికి ఆ భూమిని కొన్నాను' అని కరీం బదులివ్వడంతో అతడిని మరింతగా వేళాకోళం చేసేవారు. ఎవరేమనుకున్నా కరీం పట్టించుకోలేదు. తన సంకల్పం నుంచి వెనుకడుగు వేయలేదు. ఎక్కడెక్కడి నుంచో రకరకాల వృక్షజాతుల మొక్కలు తెచ్చి నాటాడు. వాటి ఆలనాపాలనా చూసుకున్నాడు. ఏళ్లకు ఏళ్లు నిశ్శబ్దంగా దొర్లిపోయాయి. మొక్కలు కూడా మౌనంగానే మహావృక్షాలుగా ఎదిగాయి. నింగి వైపు తలలు ఎత్తి నిటారుగా నిలుచున్నాయి. నేల మీది మనుషులకు నీడనిచ్చే స్థాయికి చేరుకున్నాయి. ఐదెకరాల బంజరు నేల అద్భుతమైన ఆకుపచ్చని అడవిగా తయారవడంతో అబ్దుల్ కరీం మీడియా దృష్టిని ఆకర్షించాడు. మీడియా కథనాల ఫలితంగా అవార్డులు, రివార్డులు అతడిని వెతుక్కుంటూ వచ్చాయి. తానున్నా లేకున్నా తాను పెంచిన అడవి పదికాలాల పాటు పచ్చగా ఉంటుందని, తర్వాతి తరాల వాళ్లను పచ్చగా ఉంచుతుందని, ఇంతకంటే తనకు కావాల్సిందేముంటుందని వినమ్రంగా అంటాడు కరీం.



దళితుల పాలిటి పెన్నిధి

బిహార్‌లోని గయలో పుట్టి పెరిగాడు షఫీక్ ఉర్ రెహమాన్ ఖాన్. అసలే వెనుకబడిన ప్రాంతం. అలాంటి చోట నిరుపేద దళితుల బతుకులు ఎలా ఉంటాయో ఊహించుకోవాల్సిందే! డబ్బు కోసం ఆడపిల్లలకు చిన్న వయసులోనే పెళ్లిళ్లు చేసేసేవారు. అప్పులు తీర్చలేక బడికి వెళ్లాల్సిన పిల్లలను వెట్టిచాకిరికి పంపేవారు. రెక్కాడితే గానీ డొక్కాడని బతుకులు వాళ్లవి. ఇంటిల్లిపాదికీ సరైన తిండి తిప్పలు ఉండేవి కాదు. పిల్లలకు చదువు సంధ్యలు ఉండేవి కాదు. ఇలాంటి సమస్యలను చిన్నప్పటి నుంచి కళ్లారా చూసేవాడు షఫీక్. దళితుల సమస్యలపై కలత చెందేవాడు. పెద్దయ్యాక వాళ్లకు ఏదోలా చేతనైనంత సాయం చేయాలనుకునేవాడు. చదువుకుంటున్న దశలోనే తోటి కుర్రాళ్లతో కలసి దళిత వాడల్లో స్వచ్ఛంద సేవకు నడుం బిగించాడు. చదువు పూర్తయ్యాక 2005లో 'ఎంపవర్ పీపుల్' పేరిట స్వచ్ఛంద సంస్థ ప్రారంభించి, గయతో పాటు బిహార్, జార్ఖండ్‌లలోని చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకూ తన సేవలను విస్తరించాడు. మొదట్లో బడికి వెళ్లలేని పిల్లలకే కాదు, అక్షరజ్ఞానం లేని పెద్దలకు కూడా పాఠాలు చెప్పసాగాడు. క్రమంగా ఇతర సమస్యలపైనా దృష్టి సారించాడు. బాల్య వివాహాలు, ఆడ శిశువుల భ్రూణహత్యలు, పెళ్లిళ్ల పేరిట బాలికల అక్రమ రవాణా, మనుషుల అక్రమ రవాణా, వెట్టిచాకిరి వంటి సమస్యలకు వ్యతిరేకంగా పోరాటం ప్రారంభించాడు. తన పోరాటంలో బాధితులైన దళితులనూ భాగస్వాములుగా చేసుకున్నాడు. స్వావలంబన కల్పించడం ద్వారా దళితుల బతుకుల్లో వెలుగులు నింపాలనేదే తన ఆశయమని చెబుతాడు షఫీక్.



వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



వాస్తు వీక్షణం

సర్ప వేధ

'నాగ దోషము' గురించి చాలా మందికి తెలుసు. **ప్రత్యేకంగా ఒక వ్యక్తి ఈ దోషము చేత పీడింపబడటం జరుగుతుంది.** ఆ ప్రత్యేకమైన వ్యక్తి పలు విధముల శాంతులు జరిపించటం వలన ఆ దోషము నుండి విముక్తి పొంది సత్ఫలితాలు పొందగలుగుతాడు. **'సర్ప వేధ' అను దోషము గృహమునకు సంబంధించినది.** ఏదైన గృహ ములో మధ్యభాగమునగాని, గోడ లకు గాని, పుట్టలు ఏర్పడి వాటిలో సర్పములు నివసిస్తూ గృహములో సంచరిస్తున్నట్లయితే ఆ ఇంటికి 'సర్పవేధ' అను వాస్తు దోషము ఏర్పడు తుంది. సాధరణంగా చీమలు పుట్టలు పెడతాయి. ఆ పుట్టలనే పాములు ఆక్రమిస్తుంటాయి. అడ వుల్లో ఉన్న ఇండ్లలో, గోడలు ఉన్న గుడిసెల్లో, శిలాప్రాం తపు ఇండ్లలో, పర్ణశాలల్లో ఇది సాధ్య మవుతుంది. ఈ దోషము ఉన్న ఇండ్లలో నివ సించువారికి ప్రాణ భయం కొద్దీ, ఆ సంచరించు సర్పములను చంప వలసిన అగత్యమేర్పడు తుంది. పాములను చంపటం వలన (అవి ఏ జాతివైనా సరే) **నాగ దోషము మరియు సర్ప వేధ దోషము** కూడా కలుగుతుంది. ఈ రెండు దోషముల వలన ఆ ఇంట్లో ఉన్న వారు తీవ్రాతి తీవ్రమైన చెడు ఫలితాలను పొందు అవకాశ-ముంటుంది. కొంత మంది రైతుల ఇండ్లలో గాని, మునుల ఆశ్రమాలలో గాని యద్ధేచ్ఛగా తిరిగాడు సర్పములను వారు పట్టించు కోరు, మైత్రీ భావాన్ని కలిగి ఉంటారు. అవి కూడా అలాగే సంచరిస్తూవుంటాయి. ఎవరికీ హాని తలపెట్టవు.

ఇటువంటి మైత్రీ భావము ఉన్న చోట నాగదో షము కలుగు అవకాశముండదు. ఒక వేళ ఇంటిలో పుట్టలు ఉన్నట్లయితే...... వాటి లో సర్పములు కూడా ఉన్నట్లయితే, వాటికి హాని కలుగకుండా పారద్రోలాలి. లేదా 'పాములు పట్టేవారి'కి ఆ పని అప్పగించాలి. పలుగు, గడ్డపార ఉపయోగించి పాము పుట్టలను త్రవ్వకూడతు. గంగను (నీటిని) ధారగా చిమ్ముతూ నీటితోనే పుట్టను కరిగించాలి. ఈ విషయంలో పాములు పట్టే వారి సహకారము తప్పకుండా తీసుకోవాలి. **'సర్పవేధ'** దోషము ఉన్న ఇంటి యందు నివసించువారికి అనేక దుస్వప్న ములు, అనేక అనారోగ్య సమస్యలు, సంతాన విష యమై ఆందోళనలు, మృత్యు భయము, మృత్యువు కూడా సంభవించు అవకాశమున్నది. అందుకని గృహమునందు గాని, గోడల యందు గాని, పుట్టల యొక్క ప్రారంభ దశలోనే వాటిని నివారించటం, పురుగుల మందులు వాడటం వలన ఈ దోషము కలుగకుండా జాగ్రత్త పడవ చ్చును. పుట్టలను కరి గించిన తరువాత ఏదైనా **'శైవ క్షేత్రము' నందు 'నాగ ప్రతిష్ట' గావించి మూడు రాత్రులు ఆ క్షేత్రములోనే గడిపి, మంచి ముహూర్తము చూసుకొని ఇంటికి తిరిగివచ్చి సాధారణ గృహ ప్రవేశము** గావించటం వలన ఈ దోషము చాలా వరకు పరిహరింపబడు తుంది. సాధారణ జీవన శైలి ప్రారంభమవుతుంది.

వివాహానికి, సంతానప్రాప్తికి గంగపూజ

మన భూమండలం 70% గంగ (నీరు) తో నిండి ఉన్నది. అందుకే గంగ ఎంతో శక్తివంతమైనది. గంగపూజ అత్యం త విశిష్టమైనది. బావులు త్రవ్వేముందు టెంకా య కొట్టి పూజ చేస్తారు. **బావిలోకి నీరు వచ్చినప్పుడు కూడా గంగ పూజలు చేస్తారు.** ఇది అనాదిగా వస్తున్న ఆచారం. ఇలా చేయటం వలన పిల్లల వివాహము మరియు సంతాన ప్రాప్తి విషయములో గంగమ్మ చేత ఆశ్వీర్వదించబడి మంచి ఫలితాలు (వివాహము, సంతానము, సంపద) పొందుతారని శాస్త్రాల్లో చెప్ప బడినది. మన దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న అన్ని నదులకు అనేక ప్రాంతాలలో సాయం త్రం **'గంగా హరతులు'** ఇవ్వబడుతాయి. **మన ప్రాంతంలో ఎవరి ఇంట్లోనైనా కొత్తగా వేసిన బోరులో నుండి నీరు ఎగజిమ్మి నప్పుడు కూడా మనం ఏమాత్రం సంకోచించకుండా వెళ్ళి అక్కడ గంగ పూజలు (టెంకాయ, పసుపు కుంకుమ, హారతి) నిర్వహించటం** వలన వివాహ సంతానాది విషయాలలో మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చును.

వచ్చేవారం... 'చతుష్కోణ వేధ'

దంతూరివారి 'విశాఖ-విజయవాడ'లో వాస్తు పర్యటన: జూన్ నెల
విశాఖ: 25, 26 ఆది, సోమ-విజయవాడ: 02, 03 ఆది, సోమ
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా: వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.
For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisreevasthu@gmail.com



బాలికలకు చదువుల తల్లి

పేదరికం వల్ల చదువుకు దూరమవుతున్న బాలికల సంఖ్య మన దేశంలో తక్కువేమీ కాదు. బాలికలను చదువులకు చేరువ చేస్తేనే సమాజంలో సమూలంగా మార్పు వస్తుందని నమ్ముతారు సఫీనా హుసేన్. ఢిల్లీలో పుట్టి పెరిగిన ఆమె లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎకనామిక్స్ నుంచి డిగ్రీ పొందారు. స్వదేశానికి తిరిగి వచ్చేశాక రాజస్థాన్‌లోని వెనుకబడిన ప్రాంతాలపై దృష్టి సారించారు. బాల్య వివాహాలు, వెట్టిచాకిరీ వంటి సమస్యలను దగ్గరగా గమనించారు. రాజస్థాన్ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మధ్యలోనే చదువు మానేస్తున్న బాలికల సంఖ్య ఎక్కువగా ఉంటుండటం సఫీనాను కలవరపెట్టింది. బాలికలను బడి బాట పట్టించేందుకు ఆమె 'ఎడ్యుకేట్ గర్ల్స్' పేరిట స్వచ్ఛంద సంస్థను ఏర్పాటు చేశారు. దీని ఆధ్వర్యంలో 'టీమ్ బాలికా' పేరిట బాలికల బృందాలను ఏర్పరచారు. బాలికల బృందాల సహాయంతో చదువుకు దూరమవుతున్న బాలికలను గుర్తించి, వారిని బడి బాట పట్టించడంలో సత్ఫలితాలను సాధించారు. తొలుత 2008లో 500 ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో ప్రారంభించిన ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రస్తుతం దాదాపు 13 వేల పాఠశాలలకు విస్తరించారు. రాజస్థాన్‌లో చేపట్టిన ఈ కార్యక్రమం విజయవంతం కావడంతో దీనిని దక్షిణ అమెరికా, ఆఫ్రికాలలోని వెనుకబడిన దేశాలలోనూ ప్రారంభించారు. బాలికల చదువుపై ఎందుకు ఇంతగా శ్రద్ధ తీసుకుంటున్నారని ప్రశ్నిస్తే, బాలికలకు చదువు చెప్పిస్తే మొత్తం సమాజమే స్వావలంబన సాధిస్తుందని, అందుకే తనవంతు కృషి కొనసాగిస్తున్నానని చెబుతారు సఫీనా.

అనాథాశ్రమానికి స్థలదానం

బ్యాంకు ఉద్యోగం చేస్తున్న షేక్ ఫైజుద్దీన్‌కు సామాజిక సేవపై ఆసక్తి ఉండేది. భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా (అప్పట్లో ఖమ్మం జిల్లా) ములకలపల్లి మండల కేంద్రంలోని ఆంధ్రప్రదేశ్ గ్రామీణ వికాస్ బ్యాంకు మేనేజర్‌గా పనిచేసే సమయంలో మడి వెంకటేశ్వర్లు అనే గిరిజనుడు ఒక పూరిపాకలో నలుగురు అనాథలను సాకుతుండటాన్ని చూశారు. అలాంటి అనాథల కోసం తాను కూడా ఏదైనా చేయాలని తలపోశారు ఫైజుద్దీన్. అనాథాశ్రమం కోసం 2004లో ఆయన ఒకటిన్నర ఎకరాల స్థలాన్ని కొని ఇచ్చారు. ప్రస్తుతం ఆ స్థలంలో చక్కని వసతులతో నిర్మించిన ఆశ్రమంలో 45 మంది గిరిజన అనాథ బాలబాలికలు ఆశ్రయం పొందుతున్నారు.



ఆలయానికి స్థలదానం... ప్రతి వేసవిలో జలదానం

భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా ములకలపల్లికి చెందిన మహమ్మద్ రఫీయుద్దీన్ అటవీశాఖలో చిరుద్యోగి. చేసే ఉద్యోగం చిన్నదే అయినా రఫీయుద్దీన్ మనసు పెద్దది. ఉన్నంతలోనే సాటివారికి సాయం చేసే మనస్తత్వం. గ్రామంలో సాయిబాబా ఆలయ నిర్మాణం కోసం స్థలం కొని ఇచ్చారు. మసీదు నిర్మాణానికి తనవంతు సాయం చేశారు. గ్రామస్థుల దాహార్తి తీర్చేందుకు 1988లో గ్రామం నడిబొడ్డున చలివేంద్రాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఆరేళ్ల కిందట రఫీయుద్దీన్ మరణించినా, ఆయన కొడుకులు జహీరుద్దీన్, తాజుద్దీన్‌లు తండ్రి ఆశయాన్ని నేటికీ కొనసాగిస్తున్నారు. ఏటా వేసవిలో చలివేంద్రాన్ని నిరంతరాయంగా నిర్వహిస్తున్నారు. మండే ఎండలను దృష్టిలో ఉంచుకుని వారు చలివేంద్రంలో ఫ్రిజ్ కూడా ఏర్పాటు చేయడం విశేషం.

నిరుపేదలకు ఆర్థికంగా చేయూత...

బడుగు బతుకులు వెళ్లదీసే నిరుపేదలు ఆర్థిక స్వావలంబన సాధించడం ఆషామాషీ కాదు. సొంత వ్యాపారాలు పెట్టుకుని నిలదొక్కుకుందామనుకునే నిరుపేదలకు రుణాలిచ్చేందుకు బ్యాంకులు, వడ్డీ వ్యాపారులు అంతగా ఆసక్తి చూపే పరిస్థితులు ఉండవు. ఒకవేళ రుణాలు ఇచ్చినా, వడ్డీ భారం తట్టుకోవడం పేద బతుకులకు కష్టమే. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో నిరుపేదలకు స్వావలంబన కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ముందుకొచ్చారు అబ్దుల్ జలీల్. తన మిత్రుడు వలీయుద్దీన్ ఫారుకీతో కలసి భద్రాద్రి కొత్తగూడెం జిల్లా పాల్వంచలో సహకార సంఘాన్ని ఏర్పాటు చేసి, పేదల స్వయం ఉపాధి కోసం వడ్డీలేని రుణాలు ఇవ్వడం ప్రారంభించారు. జలీల్, ఫారుకీల చలవ వల్ల ఎందరో పేదలు జీవితంలో నిలదొక్కుకోగలిగారు.

- ఎం.డి.ఉస్మాన్‌ఖాన్, మహమ్మద్ మంజూర్ సహకారంతో
సాక్షి ఫన్‌డే డెస్క్

హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్‌లో 'రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్' సమస్యకు సరైన వైద్యం



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్

ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మందిని వేధిస్తున్న ఆరోగ్య సమస్యల పరిశీలన పరంగా - ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు చాలా ఎక్కువ మందిలో కనిపిస్తున్నట్లు వివిధ గణాంకాల ద్వారా వెల్లడి కాబడింది. అందునా రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ వ్యాధితో బాధపడేవారి సంఖ్య అధికంగా ఉంటోంది. ఈ వ్యాధి యొక్క ప్రభావం - శరీరంలోని వివిధ కణజాలాలపైన మరియు ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, హృదయం, చర్మం వంటి ప్రధాన అవయవాలపై ఉన్నప్పటికీ, ముఖ్యంగా కీళ్ళ (సైనోవియల్ జాయింట్స్)పై ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులనగా మనల్ని వ్యాధులకు గురికాకుండా కాపాడే మన రోగనిరోధక వ్యవస్థ కొన్ని అసమతుల్యతల కారణంగా పొరబడి, సొంత కణాలపైనే దాడి చేయడం. వీటికి ఇతర వైద్య విధానాలలో పూర్తి చికిత్స అందుబాటులో లేదు. కానీ కాన్స్టిట్యూషనల్ హోమియోవైద్య విధానం ద్వారా ఈ ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులను సంపూర్ణంగా నయం చేయవచ్చు.



ఏ వయస్సు వారినైనా ప్రభావితం చేసే ఈ వ్యాధి ముఖ్యంగా 30 నుండి 60 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గలవారిని ఎక్కువగా ప్రభావితం చేస్తుంది. పురుషుల కంటే స్త్రీలలో 3 రెట్లు అధికంగా ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది. 16 సం॥ లోపు వయస్సు గల వారిలో ఈ వ్యాధి కలిగితే, దానిని జువెనైల్ రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ అని అంటారు. ఈ వ్యాధి ముఖ్యంగా కీళ్ళలోని సైనోవియం పొరను శోథమునకు గురి చేసి, తద్వారా క్రమంగా కీళ్ళలోని ఎముకలను, వాటి తాలూకు కార్టిలేజ్‌ని కూడా దెబ్బతీస్తుంది. ఫలితంగా కీళ్ళు - వాటి ఆకారం, అమరికను కోల్పోయి, విపరీతమైన నొప్పితో పాటు కీళ్ళ కదలికలు కష్టతరంగా మారుతాయి. ఈ పరిస్థితి దీర్ఘకాలికంగా కొనసాగితే అది కీళ్ళను పూర్తిగా దెబ్బతీసి, కీళ్ళ వైకల్యానికి గురిచేస్తుంది. కాబట్టి ఈ వ్యాధిని మొదట్లోనే గుర్తించి, వెంటనే వైద్యం అందించటం ఎంతో అవసరం.

కారణాలు: ఈ వ్యాధికి గల ఖచ్చితమైన కారణాలు తెలియలేదు. కానీ ఈ వ్యాధి కలిగిన కుటుంబచరిత్ర, పొగ త్రాగటం, అధిక బరువు, వాతావరణ మార్పుల వంటి అంశాల వలన ఈ వ్యాధికి గురి అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది. • 'రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్'తో బాధపడే వారిలో 80% వరకు 'రుమటాయిడ్ ఫ్యాక్టర్' అనే యాంటీబాడీని కలిగియున్నారు.

లక్షణాలు: ఈ వ్యాధికి గురి అయిన కీళ్ళలో - వాపు, నొప్పి మరియు చేతితో తాకితే వేడిగా అనిపించడం, ఉదయాన్నే నిద్ర లేవగానే కీళ్ళు బిగుసుకుపోవడం • శరీరంలోని ఇరు పార్శ్వాలలో ఉండే ఒకే రకమైన కీళ్ళను ప్రభావితం చేయడం ఈ వ్యాధి యొక్క ముఖ్య లక్షణం. • ఈ వ్యాధి మొదట - చిన్న కీళ్ళు అయిన చేతివ్రేళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళను మరియు వ్యాధి తీవ్రత పెరిగే కొద్దీ - మణికట్టు , మోచేతులు, భుజాలు, మోకాళ్ళు, తుంటి మరియు చీలమండల వంటి కీళ్ళను ప్రభావితం చేస్తుంది. • కీళ్ళ ప్రాంతంలోని చర్మం క్రింద ఫైబ్రస్ కణజాలం పెరగడంతో, అవి బయటకు చిన్న కంతులవలె కనిపిస్తాయి. వీటిని రుమటాయిడ్ నాడ్యూల్స్ అని అంటారు. • వీటితో పాటు నీరసం, రక్తహీనత, బరువు తగ్గడం, ఆకలి తగ్గిపోవడం, జ్వరం వంటి లక్షణాలను కూడా గమనించవచ్చు. • ఈ వ్యాధి ప్రభావం - ఇతర ప్రధాన అవయవాలైన కళ్ళు, చర్మం, రక్తనాళాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తులపై మరియు మూత్రపిండాలపై ఉండటం వలన కళ్ళు మరియు నోరు పొడిబారడం, ఛాతీలో నొప్పి, దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది తలెత్తడం, రక్తనాళాల్లో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వలన గుండెనొప్పి వంటి లక్షణాలను గమనించవచ్చు.

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు: సి.బి.పి., ఇ.ఎస్.ఆర్., ఆర్.ఏ. ఫ్యాక్టర్, ఏ.ఎన్.ఏ. యాంటీ సి.సి.పి., ఎక్స్-రే, ఎమ్.ఆర్.ఐ. మొదలైన పరీక్షల ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.

హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్ వైద్యం: చాలా రకాల ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులు 'సైకోసోమాటిక్ డిజార్డర్స్' క్రిందకు వస్తాయి. అన్ని రకాల సైకోసోమాటిక్ డిజార్డర్స్‌కు హోమియోలో చక్కని పరిష్కారం లభిస్తుంది. ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులకు ఇతర చికిత్సా విధానాలలో శాశ్వత నివారణ లేదు, కేవలం తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే లభిస్తుంది. కానీ హోమియోకేర్ ఇంటర్నేషనల్‌లో అందించబడే కాన్స్టిట్యూషనల్ హోమియో చికిత్సా విధానం ద్వారా, రోగి యొక్క మానసిక మరియు శారీరక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని, చికిత్స అందించడం ద్వారా ఈ వ్యాధి సంపూర్ణంగా నయం అయ్యే అవకాశం ఉంది. అంతేకాకుండా ఇతర కాంప్లికేషన్స్ బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు.

Advt.



హోమియోకేర్® ఇంటర్నేషనల్
వరల్డ్-క్లాస్ హోమియోపతి

టోల్ ఫ్రీ 1800 108 1212

కన్సల్టేషన్ ఉచితం 955 000 1199

www.homeocare.in



మాజీ అధికారి కెమేరా సృష్టికి తీవ్రంగా కృషి చేశాడు. ఇక 2002లో సెల్ ఫోన్స్‌లో కెమేరాను అమర్చిన తరువాత ప్రపంచం పరుగులు తీసిన సంగతి తెలిసిందే.

పిక్ పిచ్చి...

ఏదైనా పిక్నిక్ స్పాట్‌కి గ్రూప్‌గా పోతే ఇక అంతే సంగతులు. 1,000, 1,500 ఫొటోస్‌తో ఫోన్ గ్యాలరీ నిండిపోతుంది. 'హేయ్... నాకు ఈ లొకేషన్‌లో ఓ పిక్ తియ్యవా?' అని ఓ ఫ్రెండ్ అడిగితే... నాలుగైదు తీసి, నీకు నచ్చింది ఉంచుకుని మిగిలినవి డిలీట్ చేసేసుకో.. అంటాం! అదే చేత్తో.. సేమ్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌లో నాకూ రెండు పిక్స్ తియ్యవా! అని అడిగేస్తాం. టూర్ పూర్తయ్యాకా.. ఫ్రెండ్స్ ఫోనుల్లో ఉన్న పిక్స్ వాట్సాప్, షేరిట్‌ల్లో పంపించమని బ్రతిమలాడుకుంటాం! మన సెల్ ఫోన్లో ఉన్న గ్రూప్ పిక్స్‌లో మనం బాగాపడని పిక్స్ డిలీట్ చేసుకుని మిగిలినవి తాపీగా అందరికీ షేర్ చేస్తాం! ఇదంతా మనలో చాలా మందికి ఉండే పిక్ క్రేజీ. మరందుకే ఈ 'కెమేరా డే'కి ఇంకొక్క బుంగమూతి ప్లీజ్!!

- సంహిత నిమ్మన



బుంగమూతి ప్లీజ్

బర్త్‌డే పార్టీలో కేక్స్‌కి, రెస్టారెంట్‌లో బిర్యానీకి, వంట పూర్తయ్యాక చికెన్ పీస్‌లకి, సిటింగ్‌లో మందు గ్లాసులకి ఈ రోజుల్లో ఫొటో తియ్యని స్మార్ట్‌ఫోనిస్ట్‌లు ఎవరైనా ఉంటారా? అంటే... కచ్చితంగా ఉండరు! ఫొటో షూట్ మొదలైతే... రాకింగ్ పోజు ఇస్తూ ఓ రెండు, బుంగమూతి పెట్టి మరో రెండు, ఆవలించి ఆశ్చర్యంగా చూస్తూ ఇంకో రెండు... ఇలా లక్షాతొంభై ఫొటోలను క్లిక్‌మనిపించని సెల్ఫీగ్రాఫర్స్ చాలా తక్కువ. బ్యాక్‌గ్రౌండ్ ఏదైనా.. స్మైల్స్, స్టిల్స్ కామన్‌గా మారుస్తూ... ఫొటోలు మీద ఫొటోలు తీసేసుకుంటాం. మరి వన్స్ అపాన్ ఎ టైమ్ ఫొటోస్ తియ్యాలంటే.. స్టూడియోలో అటెన్షన్ స్టెప్‌లు మనలో చాలా మందికి గుర్తుండే ఉంటాయి! క్షణాల్లో ప్రపంచాన్ని కళ్లకు కడుతున్న కెమేరా కథాకమామిషు పెద్దదే!

స్మార్ట్ కెమేరా

చరిత్ర లిఖించిన బ్లాక్ అండ్ వైట్ చిత్రాలను గిర్రున తిప్పితే... ఓ స్మార్ట్ ఫోన్, లక్షాతొంభై సెల్ఫీలు పుట్టుకొచ్చాయి. ఒకటే ఫోజులో.. ఒకటే డ్రెస్‌లో.. ఒకటే సెల్‌లో మూతి నాలుగైదు వంకరలు తిప్పుతూ తీసుకునే సెల్ఫీలకు అంతులేదు. విసుగులేదు. విరక్తిలేదు. క్లిక్ మనిపించడం, ఎఫ్‌బీకి ఎక్కించడం రెండు నిమిషాల్లో పనైపోయింది.

క్లిక్కైన 'క్లిక్'

కెమెరాకి పూర్వం.. 4, 5 శతాబ్దాల్లోనే సూదిబెజ్జాల ఆధారంగా చిత్రాలను సృష్టించేవారు. ఆనాటి నుంచి ప్రయోగాలు సాగుతుండగా.. 18వ శతాబ్దిలో వెడ్జ్‌వుడ్ అనే శాస్త్రవేత్త.. రసాయనిక పదార్థం పూసిన ఓ కాగితంపై కొన్ని ఆకులు పరిచి, దానిపై సూర్యకాంతి పడినప్పుడు, ఆకులు లేని భాగం నల్లబడటం, ఆకుల కింది భాగం బూడిద రంగుగా మారి కాడలు, ఈనెలు తెల్లబడటం గమనించాడు. ఈ ప్రయోగం తరువాతి తరాలకు చాలా ఉపయోగపడింది. అదే శతాబ్దంలో నెపోలియన్ సైన్యానికి చెందిన నీప్స్ అనే

ఐస్‌క్రీము భోజనంబు...



ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉన్న ఐస్‌క్రీమ్ ఫ్యాన్స్‌లో మీరూ ఒకరా? అయితే.. మీకే ఈ సూటి ప్రశ్న? రోజు మొత్తంలో బ్రేక్ ఫాస్ట్, లంచ్, డిన్నర్ అన్నీ బంద్ చేసి... కేవలం ఐస్ క్రీమ్స్ మాత్రమే తింటూ ఉండగలరా? 'ఓ యస్... ఐస్‌క్రీమంటే నాకు చచ్చేంత ఇష్టం! లొట్టలేసుకుంటూ లాగించేస్తా!' అంటారా? మరైతే మరో ప్రశ్న! కేవలం ఐస్ క్రీమ్ తింటూనే.. ఓ వందరోజులు గడపగలరా? మై గాడ్.. అన్ని రోజులా? అని షాక్ అయ్యారు కదూ! కానీ, అది తనకే సాధ్యమని నిరూపించాడు కొలరాడోలోని లవ్లెండ్‌కి చెందిన 32 ఏళ్ల ఆంథోనీ హొవార్డ్ క్రో. ఐస్‌క్రీమ్ ఆరోగ్యానికి భంగకరమంటూ డాక్టర్లు మొత్తుకుంటుంటే... అదేం కాదంటున్నాడు ఆంథోనీ. 2011లో 'ఏడీఎస్ – ఐస్‌క్రీం' అనే యూట్యూబ్ ఛానల్‌ను ప్రారంభించిన ఆంథోనీ... గత కొన్ని రోజుల క్రితం తన వ్యూయర్స్‌కు ఈ కొత్త సలహా ఇచ్చాడు. ఉచిత సలహాలే! అని కొట్టిపడేసే ఛాన్స్ ఇవ్వకుండా... తను కూడా పాటించి చూపించాడు. ఇంచుమించు వారానికి కిలో చొప్పున.. వందరోజుల్లో 14 కేజీలు తగ్గి.. ఇట్స్ యువర్ టర్న్ అంటున్నాడు. తను తీసుకునే ఐస్‌క్రీమ్స్‌లో రోజుకు 2 వేల కేలరీలు మించకుండా చూసుకుంటూ.. కొద్దిగా ఆల్కాహాల్, చిన్న చిన్న కోక్స్ తాగుతూ నూరురోజులు గడిపేశాడు.



• పట్టుకోండి చూద్దాం

Crime Solve

విష హృదయం

రమణి కళ్ల కన్నీటి కుండల్లా ఉన్నాయి. ఏడుస్తూ చెబుతోంది... ''ఎప్పుడూ ఏదో పరధ్యానంగా ఉండేవారు. అలా ఉండడం నచ్చక చనువుగా మందలించేదాన్ని తప్ప అంతకుమించి మా మధ్య పెద్ద తగాదాలేమీ లేవు'' కర్చీఫ్‌తో కన్నీళ్లు తుడుచుకుంటూ భర్త రంగారావు శవం వైపు చూస్తూ అంది రమణి.

''ఎంత కాలం నుంచి పరధ్యానంగా ఉంటున్నారు?'' అడిగాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ.

''పెళ్లయినప్పటి నుంచీ అంతే. ఈయన ఎప్పుడూ మూడీగా ఉండటం చూసి నా ఫ్రెండ్స్ వెక్కిరించేవాళ్లు'' కాస్త బాధగా అంది రమణి.

''మిమ్మల్ని పెళ్లి చేసుకోవడం ఆయనకు ఇష్టం లేనట్లు ఉంది'' రమణి వైపు చూస్తూ అన్నాడు ఇన్‌స్పెక్టర్ నరసింహ.

''అదేమీ లేదు. ఇంటి పెద్దలను ఎదురించి నన్ను పెళ్లి చేసుకున్నాడు'' అన్నది రమణి పాయిజన్ బాటిల్ వైపు చూస్తూ. ఆ పాయిజన్ బాటిల్ రంగారావు పడిపోయి ఉన్న సోఫాకు కొద్ది దూరంలో ఉన్న టేబుల్ మీద ఉంది.

''కూరగాయలు తేవడానికి మార్కెట్‌కు వెళ్లి వచ్చాను. ఈలోపు ఇలా జరిగింది'' కళ్లనీళ్లు తుడుచుకుంటూ అన్నది రమణి. ''మీరు ఇంట్లోకి అడుగు పెట్టినప్పుడు పరిస్థితి ఏమిటి?''

''నేను ఇంట్లోకి అడుగు పెట్టగానే ఆయన చావుబతుకుల మధ్య కొట్టుమిట్టాడుతున్నాడు. ఏదో చెప్పాలని తపిస్తున్నాడు. నన్ను క్షమించు అన్నట్లుగా సైగలు చేశాడు'' చెప్పింది రమణి.

పాయిజన్ బాటిల్‌ను పరీక్షకు పంపించాడు ఇన్‌స్పెక్టర్.

•••

'రంగారావుది ఆత్మహత్య కాదని, హత్య అని, ఈ హత్య చేసింది రమణి అని తేల్చారు పోలీసులు.

రంగారావుది ఆత్మహత్య కాదని హత్య అని పోలీసులు ఎలా తేల్చారు?

అద్దంలో ఆన్సర్ (కుడివైపు నుంచి అద్దం పెట్టుకుని చదవండి)

డిస్క్ సమస్యలకు సర్జరీ దాకా ఎందుకు?

డా. మధు వారణాశి, ఎం.డి
ప్రముఖ హోమియో వైద్యులు
ప్లాట్‌నెం 188,
వివేకానందనగర్ కాలనీ,
కూకట్‌పల్లి, హైదరాబాద్
ఫోన్ : 8897331110
8886 509 509

శరీరానికి వెన్నెముక మూల స్తంభంలాగా పనిచేస్తుంది. వెన్నెముకకు తోడుగా కండరాలు, లిగమెంట్లు, డిస్క్‌లుంటాయి. వెన్నెముక సులభంగా వంగడానికి డిస్క్‌లు, లింగమెంట్లు తోడ్పడతాయి. ఈ వెన్నుపూసల మధ్య రబ్బరు కుదురులాంటి ఒకపదార్థం ఉంటుంది. దీనిని డిస్క్ అంటారు. వెన్నుపాము పొడవునా ఎన్నో నరాలు వెళుతుంటాయి. మెడభాగం నుంచి వెళ్లే నరాలు చేతుల్లోకి, నడుము నుంచి వెళ్లే నరాలు కాళ్లలోకి వెళతాయి. వీటిలో కొన్ని నరాలు మూత్రకోశం, మలవిసర్జన భాగంతో పాటు లైంగిక భాగాల్లోకి వెళతాయి. అందుకే డిస్క్ సమస్యలు కలిగి ఉన్న వారిలో అంగస్తంభన, శీఘ్రస్ఖలనం వంటి లైంగికపరమైన సమస్యలు కనిపిస్తాయి. డిస్క్‌లు వెన్నెముక కదులుతున్నప్పుడు షాక్ అబ్జార్బర్‌లా పనిచేస్తాయి. సాధారణంగా డిస్క్‌లలో రెండు రకాల సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతుంటాయి. ఒకటి డిస్క్‌ప్రొలాప్స్, రెండవది డిస్క్ డిజనరేటివ్ డిసీజ్. డిస్క్ బయట ఉన్న పొర బలహీనపడటం వల్ల డిస్క్ వెనక్కు జరిగి కాళ్లలోకి వచ్చే నరాలపై ఒత్తిడి తెస్తాయి. ఏ ప్రాంతంలో నరాలపై ఒత్తిడి పడితే ఆ ప్రాంతంలో తిమ్మిర్లు, మొద్దుబారడం, మంటగా అనిపించడం జరుగుతుంది. దీన్నే స్లిప్ డిస్క్ అంటారు. ఒక్కొక్కసారి యాన్యులస్ అనే పొర చిట్లి, జెల్లీలాంటి డిస్క్ మెటీరియల్ బయటకు వస్తుంది. దీన్ని డిస్క్ ప్రొలాప్స్ అంటారు. దీనివల్ల కాళ్లలో నొప్పి, నడుము నొప్పి వస్తుంది. కాలును వంచకుండా తిన్నగా ఉంచి పైకి ఎత్తినపుడు కాలులో నొప్పి పెరిగితే డిస్క్ ప్రొలాప్స్‌గా చెప్పవచ్చు.

సెర్వికల్ స్పాండిలోసిస్

మెడభాగంలో ఉండే పూసలను సెర్వికల్ వర్టిబ్రా అంటారు. ఈ వర్టిబ్రాల మధ్య ఉన్న డిస్క్ అరిగి కొంచెం పక్కకు జరిగి అక్కడ ఉన్న నాడులను ఒత్తిడికి గురిచేస్తుంది. దీనివల్ల మెడనొప్పి వస్తుంది. మెడనొప్పి రావడానికి గల కారణాలను పరిశీలిస్తే మెడ కండరాలు ఒత్తిడికి లోనుకావడం, సెర్వికల్ స్పాండిలోసిస్, సెర్వికల్ డిస్క్ ప్రొలాప్స్, సెర్వికల్ ఫ్రాక్చర్స్, టీబీ వల్ల ఎముకల్లో మార్పులు, సరియైన భంగిమలో కూర్చోకపోవడం, ఎక్కువ బరువులు ఎత్తడం వల్ల ఈ సమస్య రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. దీనివల్ల సీ1, సీ2, సీ3, సీ4, సీ5, సీ6, సీ7 వర్టిబ్రాలలో సమస్యలు వస్తాయి. ఈ డిస్క్‌లలో సమస్యల వల్ల తలనొప్పి, మెడనొప్పి, మెడ బిగుసుకుపోవడం, చేతుల్లో కాళ్లలో తిమ్మిర్లు, స్పర్శ తగ్గడం, మల, మూత్రవిసర్జనపై నియంత్రణ తప్పడం, మెడ కండరాలు బలహీనపడటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.

సయాటికా

సయాటికా అనేది శరీరంలో అతి పొడవైన నరం. ఇది తొడల నుంచి మోకాళ్లు, కాలివేళ్ల దాకా వ్యాపించి ఉంటుంది. దైనందిన జీవితంలోని లోపాల వల్ల ఈ నరం ఒత్తిడికి గురవుతుంది. దీనివల్ల నడుం భాగంలో కండరాలు పట్టినట్టుగా ఉంటుంది. పొడిచినట్టు నొప్పి ఉండటం వల్ల వంగడం కష్టమవుతుంది. మొద్దుబారినట్టు ఉండటం, కాలుపైకి ఎత్తలేకపోవడం, నడుం కిందిభాగంలో బలహీనత, కాళ్లలో తిమ్మిర్లు రావడం, నడవడం కష్టంగా ఉంటుంది. సయాటికా సమస్య ఉన్న వారికి అంగస్తంభన లోపాలు, లైంగిక సమస్యలతో బాధపడే వారు కూడా ఉన్నారు.

ఎలా వస్తుందంటే...

రోజంతా కూర్చుని, నిలబడి ఉద్యోగాలు చేసే వాళ్లు, అధిక బరువు, ప్రమాదాలకు గురైన వారికి ఈ సయాటికా సమస్య వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. మెడ భాగం నుంచి వెళ్లే నరాలు చేతుల్లోకి, నడుము నుంచి వెళ్లే నరాలు కాళ్లలోకి వెళతాయి. సెర్వికల్, లంబార్ రీజియన్లలో డిస్క్‌లు దెబ్బతిన్నప్పుడు ఉన్న స్థానం నుంచి పక్కకు తొలగుతాయి. దాని ప్రభావం నెర్వ్స్‌పైన పడి నొప్పి మొదలవుతుంది.

లక్షణాలు

మెడ నుంచి నొప్పి చేతి వేళ్ల వరకు పాకుతుంది. తలతిరగడం, కండరాలు బిగుసుకుపోవడం, చేతి వేళ్ళ తిమ్మిరి ఎక్కడం, పడిపోతున్నట్లుగా ఉండటం, తలనొప్పిగా ఉండటం జరుగుతుంది. లంబార్ స్పాండిలోసిస్‌లో నడుంనొప్పి కిందకు పాకుతున్నట్లు నొప్పి, కాలివేళ్లలో తిమ్మిరిగా ఉంటుంది. వ్యాధి గురించి అవగాహన, మెడిసిన్, పాథాలజీ, అనాటమీల విజ్ఞానం వ్యాధి నిర్ధారణకు ఉపయోగపడుతుంది.

హోమియో చికిత్స

హోమియో వైద్య విధానం శాస్త్రీయతతో కూడినది. శస్త్ర చికిత్స అవసరం లేకుండా నయం చేయడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. సర్జరీ అనేది కొన్ని రకాల వ్యాధులకు ఉపయోగించే టెక్నిక్. సర్జరీతో ఆటంకం కలిగించే పదార్థాన్ని నిర్మూలించడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది. కానీ వ్యాధి కారకాలను తీసివేయుటకు వీలుకాదు. అనుభవజ్ఞుడైన హోమియో వైద్యుని పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకుంటే డిస్క్ సమస్యలకు చాలా వరకు సర్జరీ లేకుండా తగ్గించవచ్చు.



పదేళ్ల ముందుగానే క్యాన్సర్‌ను పసిగట్టే పరీక్ష!

చిన్న రక్తపరీక్షతో పదేళ్ల తర్వాత రాబోయే క్యాన్సర్‌గడ్డలను ముందే పసిగట్టగలిగితే? అందునా అన్ని రకాల క్యాన్సర్లనూ ఒకే ఒక పరీక్షతో తెలుసుకోగలిగితే?... ఎలాగూ ముందే పసిగడితే దాదాపు 90 శాతం క్యాన్సర్లను పూర్తిగా నయం చేయడం సాధ్యమే కాబట్టి రాబోయే రోగాలకు చికిత్స అందించి పుట్టీపుట్టకముందే క్యాన్సర్‌ను తుదముట్టించడం సాధ్యమవుతుందనేది శాస్త్రవేత్తల మాట. ఇలాంటి పరీక్షను రూపొందించే పనిలో ఉన్నారు న్యూయార్క్‌లోని మెమోరియల్ స్లోవన్ కేటరింగ్ క్యాన్సర్ సెంటర్‌కు చెందిన పరిశోధకులు. ఇది అందుబాటులోకి వచ్చేందుకు రెండేళ్లు పడుతుందని వారి అంచనా. శరీరంలోని ఏదైనా కణం నుంచి ట్యూమర్లకు ఆస్కారం ఇచ్చే డీఎన్‌ఏ ఉందా అని ఈ రక్తపరీక్ష వెతుకుతుంది. ఇలా అది వెతికే ఆ డీఎన్‌ఏను సీటీడీఎన్‌ఏ అంటారు. 'సర్క్యులేటింగ్ ట్యూమర్ డీఎన్‌ఏ' అనే మాటకు సంక్షిప్తరూపమే ఈ సీటీడీఎన్‌ఏ. ఈ పరీక్ష అందుబాటులోకి వస్తే... క్యాన్సర్ వల్ల మృతిచెందే రోగుల సంఖ్య సగానికి పైగా పడిపోతుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. ఎంతోమందికి జీవితాన్ని ప్రసాదించే ఈ పరిశోధన ఫలితాలను ఇటీవల షికాగోలో నిర్వహించిన అమెరికన్ సొసైటీ ఫర్ క్లినికల్ ఆంకాలజీ కాన్ఫరెన్స్‌లో పరిశోధకులు సమర్పించారు.

తేనెతో గుండెపోటు నివారణ!



చక్కెరకు బదులు తేనె వాడటం ద్వారా గుండెపోటు ముప్పును నివారించవచ్చా అనే అంశంపై వాషింగ్టన్ యూనివర్సిటీ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్‌కు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. ఎలుకలపై నిర్వహించిన ఒక పరిశోధన వారికి ఆశారేఖగా కనిపిస్తోంది. రకరకాల తీపిపదార్థాల్లో తీపిని అందించే పదార్థాలను గ్లూకోజ్, మాల్టోజ్, సుక్రోజ్, ఫ్రక్టోజ్ అని పిలుస్తారన్న విషయం మనకు తెలిసిందే. అలాగే తేనెలో తీపిని ఇచ్చే పదార్థాన్ని 'ట్రెహలోజ్' అంటారు. కొన్ని ఎలుకల శరీరాల్లోకి ట్రెహలోజ్‌ను ఇంజెక్ట్ చేశారు. ఇలా ఇంజెక్ట్ చేసిన ఎలుకల్లోని రక్తనాళాల్లో 'ప్లాక్' చేరలేదు. పైగా గతంలో చేరిన ప్లాక్‌లో దాదాపు 30 శాతం వరకు తగ్గుదల కనిపించింది. అయితే ఈ ట్రెహలోజ్‌ను నేరుగా నోటి ద్వారా పంపిన ఎలుకల్లోనూ లేదా ఇతర రకాల చక్కెరలను ఇంజెక్ట్ చేసిన మూషికాలలో మాత్రం ఇదే విధమైన తగ్గుదల కనిపించలేదు. రక్తనాళాల్లోని ప్లాక్‌ను శుభ్రం చేసే పనిని మ్యాక్రోఫేజ్ అనే ఒక రకం ఇమ్యూన్ కణాలు చేస్తుంటాయి. వాటిని పుట్టించేందుకు అవసరమైన టీఎఫ్ఈబీ అనే ఒక రకమైన ప్రోటీన్ ఉత్పాదనకు ట్రెహలోజ్ దోహదపడుతుందని శాస్త్రవేత్తలు భావిస్తున్నారు.

ఆటిజమ్‌ను నిర్ధారణ చేసే అద్భుత స్కానింగ్ పరీక్ష!

పిల్లల్లో వచ్చే 'ఆటిజమ్'ను నిర్ధారణ చేయడం ఒకింత కష్టమైన పనే. అయితే ఒకే ఒక స్కాన్ ద్వారా 96శాతం కచ్చితత్వంతో ఆటిజమ్ నిర్ధారణ చేయడం ఇదే మొదటిసారి. యూనివర్సిటీ ఆఫ్ నార్త్ కరోలినాకు చెందిన శాస్త్రవేత్తలు ఆ స్కాన్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. ఆటిజమ్ వ్యాధిగ్రస్తులైన చిన్నారుల్లో వారి మెదడుకూ... వాళ్ల భాషాపరమైన నైపుణ్యాలూ, ప్రవర్తనల తీరుతెన్నులూ, సామాజిక వ్యవహారాలకు గల సంబంధాలను (కనెక్షన్స్‌ను) ఈ స్కాన్ తేటతెల్లం చేసిందంటున్నారు ఈ స్కాన్‌ను రూపొందించిన పరిశోధకులు. కేవలం ఆర్నెల్ల వయసులో ఉన్న నిద్రపోతున్న చిన్నారులకు ఈ స్కాన్ నిర్వహించి, వారిలోని ఆటిజమ్‌ను పసిగట్టవచ్చని చెబుతున్నారు. ఫలితంగా సాధారణంగా పిల్లల్లో రెండేళ్ల వయసు వచ్చాక... వారి భాషాపరమైన, ప్రవర్తనకు సంబంధించిన కొన్ని లక్షణాల ద్వారా బయటపడే ఆటిజమ్‌ను ముందు పసిగట్టడం ద్వారా ముందునుంచే తగిన జాగ్రత్తలతో దాని తీవ్రతను తగ్గించడమో లేదా ప్రత్యేకమైన నైపుణ్యాలను నేర్పుతూ దాని ప్రభావాన్ని వీలైనంత తగ్గించడానికి ప్రయత్నించడమో చేయవచ్చనే ఆశాభావంతో ఉన్నారు శాస్త్రవేత్తలు.



• జాతీయాలు

కలువాయి వేదాంతం

పూర్వపు రోజుల్లో కలువాయి అనే ఒక ఊరు ఉండేదట. ఈ ఊరి ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, ఊళ్లో ప్రతి ఒక్కరూ వేదాంతులే. అవసరం ఉన్నా లేకపోయినా వేదాంతం మాట్లాడేవారు. ఇలాంటి ఊళ్లోకి ఒకసారి ఒక బాటసారి వచ్చాడు. అతడికి విపరీతంగా దాహం వేస్తుంది. ఒక ఇంటి దగ్గరకు వెళ్లి...

''అయ్యా... బాగా దాహం వేస్తోంది. నీళ్లు ఇవ్వండి'' అని అడిగాడు. బాటసారి దాహం తీర్చాల్సిన ఆ ఇంటి పెద్ద, అది చేయకపోగా లెక్చర్ అందుకున్నాడు.

'తుచ్ఛమైన ఈ శరీరానికి దాహం ఏమిటి? అది తీరడం ఏమిటి? ఆత్మ శాశ్వతం. జ్ఞానం శాశ్వతం' ఇలా చెప్పుకుంటూ పోతున్నాడు. చేసేదేమీ లేక ఒక బావి దగ్గరకు వెళ్లాడు బాటసారి. అక్కడా ఇదే పరిస్థితి. చూసీ చూసీ ఒకరి చేతిలో బిందె లాక్కొని గటగటమని తాగి దాహం తీర్చుకున్నాడు.

''ఇదెక్కడి దౌర్జన్యం. దొంగలా ఉన్నావే..'' అంటూ ఊరి వాళ్లు ఆ బాటసారిని నిలదీశారు.

''ఏది మంచి, ఏది చెడు...చెడు అనుకున్నదంతా మంచి కావచ్చు. మంచి అనుకున్నదంతా చెడు కావచ్చు. దొంగతనమనేది భౌతికంగా దొంగతనమే అనిపించవచ్చుగానీ, తరచి చూస్తే...'' అని బాటసారి ఉపన్యాసం ప్రారంభించాడు. ఈ దెబ్బతో తమలోని చాదస్తం ఊరి వాళ్లకు తెలిసొచ్చింది. సందర్భరహితంగా మెట్ట వేదాంతం మాట్లాడే సందర్భంలో ఉపయోగించే జాతీయం 'కలువాయి వేదాంతం'

వజ్రాయుధం

వృత్రాసురుడికి భయపడి ఇంద్రుడు విష్ణుమూర్తి దగ్గరకు వెళతాడు. దధీచి అనే రుషిని ప్రార్థించి అతని ఎముకలతో తయారుచేసిన ఆయుధంతో వృత్రాసురుడిని సంహరించవచ్చునని చెబుతాడు విష్ణుమూర్తి. దేవతల కోసం దేహం త్యజిస్తాడు దధీచి.

దధీచి వెన్నెముకను విశ్వకర్మకు ఇస్తే ఒక శక్తిమంతమైన ఆయుధాన్ని తయారు చేసి ఇచ్చాడు. అదే వజ్రాయుధం. ఈ ఆయుధంతో ఎన్నో గొప్ప విజయాలను సాధించాడు ఇంద్రుడు.

ఆయుధం కావచ్చు, ఆలోచన కావచ్చు, వ్యక్తి కావచ్చు... తిరుగులేని విజయాలు సాధించే శక్తిసామర్థ్యాలు ఉన్నప్పుడు 'వజ్రాయుధం'తో పోల్చుతారు.

అండ ఉంటే...

మనిషికి మరో మనిషి సహాయం ఉంటే... అది ఎంతో ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. శక్తిని ఇస్తుంది. చివరికది మాట సహాయమైనా కావచ్చు... ఒకరి అండ ఉంటే 'ఏదైనా సాధించగలను' అనే ఆత్మస్థైర్యాన్ని ఇస్తుంది. ఈ నేపథ్యంలో నుంచి పుట్టిందే 'అండ ఉంటే కొండలైనా దాటవచ్చు'.

ఉదా:

'ఎవరి అండ లేకపోవడం చేత ఇలా ఉండిపోయానుగానీ... అండ ఉంటే కొండలైనా దాటెయ్యనూ!'

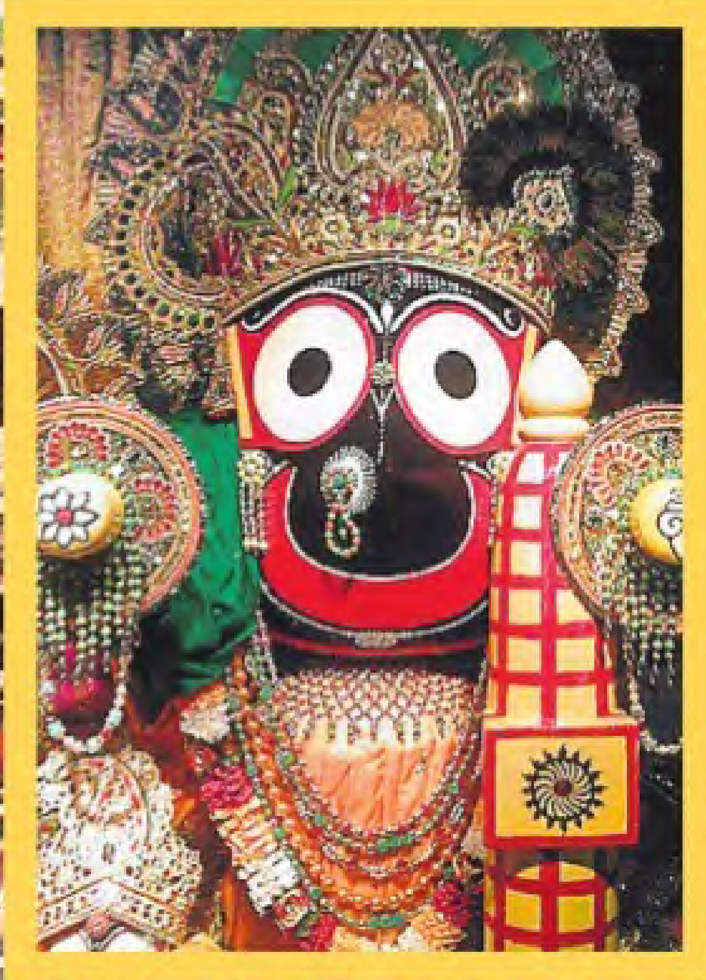
●



*రోజంతా అంటే 14 గంటలని అర్థం.

• టూర్‌దర్శన్

దేశవ్యాప్తంగా పుణ్యక్షేత్రాలు కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి. వాటన్నింటిలోనూ ఆ దేవదేవుడు సతీసమేతంగా కొలువుతీరి ఉండటమే చూస్తాం. కానీ, ఈ సువిశాల జగత్తుకే పతి అయిన జగన్నాథుడు సోదరీ సోదరులైన సుభద్ర, బలభద్రులతో కలిసి కన్నుల పండువ చేయడం ఒడిశా రాష్ట్రంలోని పూరీలో మాత్రమే చూడగలం. ఈ రథయాత్ర సందర్భంగా జగన్నాథుడు తన నివాసమైన శ్రీపీఠాన్ని వదిలి ప్రజల వద్దకు విచ్చేస్తాడు. రాజు- పేద, పండిత- పామర, దేశీ-విదేశీయులు సహా దాదాపు కోటిమందికి పైగా భక్తులు పాల్గొనే ఈ అతిపెద్ద రథయాత్రలోని విశేషాలను అవలోకిద్దాం...



అశేష జనం కొలిచే 'విశేష' జగన్నాథుడు

ప్రస్తుత పూరీని ఒకప్పుడు శ్రీక్షేత్రమని, శంఖక్షేత్రమని, నీలాచలమని, నీలాద్రి అనీ, పురుషోత్తమపురి అనీ, జగన్నాథపురి అని పిలిచేవారు. ఈయనకు నీలమాధవుడని పేరు. ఈ నీలమాధవునికి తొలి పూజలు చేసింది విశ్వవసు అనే శబర నాయకుడు. జగన్నాథునికి ఆలయాన్ని నిర్మించింది గంగవంశస్థులు. నీలమణితో తయారైన నీలమాధవుని విగ్రహం కాలగర్భంలో కలిసిపోగా, ఇంద్రద్యుమ్నుడనే మహారాజు తనకు కలలో కనపడిన దారువు (కొయ్యదుంగ)ను విగ్రహాలుగా చెక్కించి, వాటినే ప్రతిష్ఠించి, పూజలు జరిపాడు. ముగ్ధమనోహర రూపంలో ఉండే ఈ మూర్తులను శంకర భగవత్పాదులు, రామానుజాచార్యులు, మధ్వాచార్యులు వంటి ఎందరో మహానుభావులు ఇక్కడ తమ మఠాలను ఏర్పాటు చేసుకుని మరీ కొలిచారు, తరించారు.

సుందరం... సువిశాలం: ఎత్తైన గోడలతో, చక్కటి పనితనం ఉట్టిపడే ద్వారాలతో పూరీ జగన్నాథుడు కొలువైన ఈ దివ్యధామం అత్యంత సుందరమైనదే కాదు, సువిశాలమైనది కూడా. నాలుగు ప్రవేశద్వారాలున్న ఈ ఆలయంలో అసంఖ్యాకమైన ఉపాలయాలు, ఇతర దేవతా సన్నిధానాలు కూడా ఉన్నాయి.

సుమారు లక్షమంది ఒకేసారి కూచుని భోజనం చేసేంత పెద్ద భోజనశాల, దానికి ఏమాత్రం తీసిపోని విధమైన వంటగది ఈ ఆలయ ప్రత్యేకత. నిత్యం 56 రకాల పిండివంటలతో అత్యంత నియమనిష్ఠలతో జగన్నాథుడికి నివేదన చేస్తారు ఆలయ పూజారులు. స్వామికి చేసే నివేదన అంతా మట్టికుండలలోనే తయారవడం విశేషం.

ఆ రూపమే అపురూపం... పూరీ జగన్నాథునిది చాలా విచిత్రరూపం. దారుమూర్తిగా పెద్ద పెద్ద కళ్లతో, కాళ్లు, చేతులు, పెదవులు, చెవులు లేకుండా కేవలం ఒక చెట్టుకు పసుపు, కుంకుమలతో అలంకరించినట్లుగా ఉండే ఆటవిక రూపం. అయితేనేం, ఈ సువిశాల ప్రపంచాన్నంతటినీ చూడడం కోసమే అన్నట్లు ఇంతింతలావున ఉండే గుండ్రని కన్నులతో, త్రికోణాకారంలో ఉండే ముఖం జగన్నాథునిది కాగా, గుండ్రని ముఖారవిందంతో బలభద్రుడు కనువిందు చేస్తాడు, సుభద్రాదేవి పసుపుపచ్చని వర్ణంతో దర్శనమిస్తుంది. ఈ మూడు మూర్తులూ కూడా కేవలం నడుము భాగం వరకే ఉంటాయి. ప్రతి పన్నెండేళ్లకు ఒకసారి సుభద్ర, బలభద్రుడు, జగన్నాథుని విగ్రహాలను తయారు చేస్తారు. అంటే కొత్తమూర్తులను తయారు చేసి, పాతమూర్తులలోని 'బ్రహ్మపదార్థాన్ని' వాటిలో ప్రవేశపెడతారు. దీనినే నవకళేబర (శక్తి ఆవాహన) ఉత్సవమంటారు. పాతమూర్తులను కొయిలి వైకుంఠమనే ప్రదేశంలో భూస్థాపితం చేస్తారు.

జగన్నాథ రథం: విశ్వజనీనమైన పండుగగా జరుపుకునే ఈ రథయాత్రలో నిర్ణీతమైన పూజావిధానమే కనిపించదు. వేదమంత్రోచ్చారణ అసలే వినిపించదు. అయితేనేం, భాష, కులం, లింగ, సంస్కృతి, సంప్రదాయం తదితర భేదాలన్నింటినీ పక్కకు తోసి మరీ ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి భక్తులు తండోపతండాలుగా విచ్చేసి కన్నుల పండువైన ఈ ఉత్సవంలో పాల్గొంటారు. పేద, ధనిక, స్త్రీ, పురుష, వృద్ధ, యువక భేదం లేకుండా అందరూ రథయాత్రలో పాల్గొంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఒకే పంక్తిలో భోజనాలు చేస్తారు. అందుకే 'సర్వం జగన్నాథం' అంటారు.

- డి.వి.ఆర్.భాస్కర్

ఎలా వెళ్లాలి?

దేశంలోని అన్ని ప్రధాన నగరాల నుంచి పూరీకి నేరుగా రైళ్లున్నాయి. రైల్వేస్టేషన్ లేదా బస్ స్టాండ్‌నుంచి సుమారు మూడు కిలోమీటర్ల దూరంలో గల జగన్నాథాలయానికి ఆటోలు, లోకల్ బస్సులలో చేరుకోవచ్చు. ఆకాశమార్గంలో వెళ్లాలనుకునేవారికి దగ్గరలోని విమానాశ్రయం భువనేశ్వర్. అక్కడి నుంచి 60 కిలోమీటర్ల దూరంలోని పూరీకి వెళ్లడానికి బస్సులు, రైళ్లు ఉన్నాయి. పూరీలో అన్ని తరగతుల వారికీ వారి వారి స్థోమతకు సరిపడా లాడ్జీలు, హోటళ్లు ఉన్నాయి.

ఇతర సందర్శనీయ స్థలాలు: పూరీలో జగన్నాథాలయం తర్వాత పూరీ బీచ్, కోణార్క్ బీచ్, చిల్కా సరస్సు, స్వర్గద్వార్ బీచ్, రఘురాజ్‌పూర్ ఆర్టిస్ట్ విలేజ్, సాక్షి గోపాలుడి గుడి, అలర్నాథాలయం, గుండిచా గుడి, విమలాలయం, లక్ష్మీ ఆలయం, కంచి గణేశాలయం, పూరీ లైట్ హౌస్‌లు చూడదగ్గ ప్రదేశాలు.

● న్యూ ఫేస్

తళతళలాడేందుకు...

ముఖంపై చిన్న మచ్చగానీ, మొటిమగానీ తారసపడితే తట్టుకోలేరు మగువలు. ఆ క్షణానికే తగ్గిపోవాలని కోరుకుంటారు. చేతికందిన క్రీమ్స్ పెట్టి, పార్లర్స్‌కి వెళ్లి నానాతంటాలు పడతారు. అయితే ఇంటి పట్టున దొరికే సౌందర్యలేపనాలే అసలైన మెరుపునిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ముఖానికి మెరుపు రావాలన్నా, మచ్చలు తగ్గాలన్నా.. ఇలా ట్రై చేయండి మరి.

కావల్సినవి:

పంచదార – 2 టేబుల్ స్పూన్స్ (పౌడర్‌లా చేసుకుని)

ఆలివ్ ఆయిల్ – 1 టేబుల్ స్పూన్

నిమ్మరసం– 1టేబుల్ స్పూన్



తయారీ: ముందుగా పంచదారను మిక్సీ పెట్టుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో పంచదార పొడి, ఆలివ్ ఆయిల్ వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో నిమ్మరసం యాడ్ చేసుకుని మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు 5 లేదా 10 నిమిషాలు ఆవిరి పట్టించి.. క్లీన్ చేసుకున్న తరువాత ఈ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి అప్లై చేసుకోవాలి. 20 నిమిషాల తరువాత ముఖాన్ని గోరువెచ్చని వాటర్‌తో ('స్క్రబ్'లా మొత్తం రఫ్ చేసుకుంటూ... మొటిమలు, ఉన్న చోట కాస్త సున్నితంగా) శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇలా వారానికి 2 లేదా 3 సార్లు చెయ్యడం వల్ల ముఖం గ్లో వస్తుంది. మంచి ఫలితం కనిపిస్తుంది.

● నెయిల్‌ఆర్ట్

అదిరే ఆర్ట్

ఈ ట్రెండీ రోజుల్లో మేకప్‌కు అగ్రస్థానం ఇచ్చే మగువలకు... నెయిల్ ఆర్ట్ అంటే చాలా ఇష్టం! రంగురంగుల నెయిల్ పాలిష్‌లతో పాటు.. ఒక నెయిల్ రిమూవర్ ఉంటే చాలు. ఎలాంటి ఆర్ట్‌నైనా మీ చేతుల్లో చూసుకోవచ్చు! 'వావ్' అనే ప్రశంసలు పొందేయొచ్చు! ఈ నెయిల్ ఆర్ట్‌ని చూడండి! భలే ఉంది కదూ! మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం..? అచ్చం చిత్రంలో చూపించినట్లుగా... లేదంటే, మీరు వేసుకున్న డ్రెస్ కలర్‌కు తగ్గట్టుగా కలర్స్ ఎంచుకుని... నిమిషాల్లో ఈ నెయిల్ ఆర్ట్ వేసుకోండి.



1. ముందుగా నెయిల్స్ శుభ్రం చేసుకుని షేప్ చేసుకోవాలి. తరువాత సీ బ్లూ కలర్ లేదా మీకు నచ్చిన కలర్ తీసుకుని నెయిల్స్ మొత్తం అప్లై చేసుకోవాలి.
2. ఇప్పుడు వైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని, సన్నని కుచ్చుతో... చిత్రంలో చూపించిన విధంగా గడులు గీసుకోవాలి.
3. తరువాత అదే వైట్ కలర్‌తో ఆ గడుల కింద (చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ...) అర్ధచంద్రాకారంలో గీసుకోవాలి.
4. ఇప్పుడు అర్ధచంద్రాకారానికి కుడివైపు, ఎడమవైపు కూడా అదే ఆకారంలో (చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ) గీసుకోవాలి.
5. ఇప్పుడు మధ్యలో ఉన్న గీతకు వరుసగా చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
6. ఇప్పుడు కుడివైపు, ఎడమవైపు గీతలకు కూడా (చిత్రంలో చూపించిన విధంగా) చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
7. తరువాత (చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ..) మూడు చుక్కలు పెట్టుకోవాలి.
8. చివరగా సిల్వర్/గోల్డ్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ (మీరు ముందుగా ఎంచుకున్న కలర్‌కు సూట్ అయ్యేది) తీసుకుని చిత్రంలో చూపించినట్లుగా మధ్యలో గీసుకోవాలి.



అంతకు మించి...

ధర
61 డాలర్లు
(రూ.3,922)

ఒకప్పుడు టిఫిన్స్, భోజనం, స్నాక్స్ ఇలా కావల్సినవన్నీ తయారు చేసుకోవాలంటే గంటలగంటలు సమయం పట్టేది. కానీ ఇప్పుడు మార్కెట్లోకి ఒక్కో ఫుడ్ ఐటమ్‌కి ఒక్కో మెషిన్ వచ్చేసింది. మరి అన్నీ ఐటమ్స్ ఒకే మెషిన్‌లో అయిపోతే.. వావ్ అనిపిస్తుంది కదూ! ఈ చిత్రంలోని మెషిన్‌ని చూడండి. ఇందులో ఇడ్లీ, బిర్యానీ, ఫ్రైడ్ రైస్, సూప్, చికెన్, మటన్, హల్వా, పాస్తా, కేక్స్ ఇలా చాలా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఎగ్స్, మొక్కజొన్న, చిలగడదుంప, కూరగాయలు, ఆకుకూరలను ఉడికించుకోవచ్చు. ఈ మెషిన్ పవర్‌ను తక్కువగా వినియోగించుకోవడంతో పాటు.. ఆహారాన్ని మొత్తం ఆవిరితో ఉడికిస్తుంది. ఈ మెషిన్ అడుగు భాగంలో వాటర్ వేసుకుంటే.. మనకు కావల్సిన ఫుడ్‌ని రెడీచేస్తుంది. రైస్ తయారు చేసుకోవడానికి ఒక ప్రత్యేకమైన పాత్ర, ఇడ్లీలు వేసుకోవడానికి నాలుగు ఇడ్లీ రేకులు, ఒక డిప్ ట్రే, గుడ్లు ఉడికించుకోవడానికి ఎగ్ ట్రేతో పాటూ... సూప్ చేసుకోవడానికి సూప్ మేకర్ కూడా లభిస్తాయి. సూప్ మేకర్‌కి ఒక చిన్న ప్లాస్టిక్ పైప్ ఉంటుంది. దానిలోంచి వేస్టేజ్ (అనవసరమైన ద్రవపదార్థం) బయటికి వస్తుంటుంది. ఇక ఎగ్ ట్రేని మెషిన్ అడుగు భాగంలో వాటర్ వేసుకునే చోటే అమర్చుకోవచ్చు. ఈ మెషిన్‌లో ఫుడ్ అంతా ఆవిరితోనే ఉడకడం వల్ల ఒబేసిటీ, బీపీ వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి.

ఎగ్ లవర్స్ కోసం..

భోజన ప్రియుల్లో ఎక్కువ మంది ఎగ్ లవర్స్ ఉంటారు. ఎగ్ ఐటమ్స్ అంటేనే లొట్టలు వేస్తారు. కానీ పనిగట్టుకుని బాయిల్డ్ ఎగ్, పొచ్డ్ ఎగ్ (ఎగ్ పగలగొట్టి మిక్స్ చెయ్యకుండా ఉడికించుకోవడం), ఎగ్ కేక్స్, ఆమ్లెట్స్ లాంటివి చేయాలంటే తలకు మించిన పనే. ఒకప్పుడు వాటి కోసం గంట సమయం పట్టేది. ప్రత్యేకమైన పాత్రలను యూజ్ చెయ్యడం, వాటిని క్లీన్ చేసుకోవడం పెద్ద పనిగా ఉండేది. కానీ, ఇప్పుడు ఈ మెషిన్‌తో అలాంటి సమస్యలేమీ ఉండవు. ఇందులో ఒకే సమయంలో 12 గుడ్లను ఉడికించుకోవచ్చు. లేదంటే.. 7 పొచ్డ్ ఎగ్స్‌ను ఉడికించుకోవచ్చు. ఆమ్లెట్/ఎగ్ కేక్ వేసుకోవడానికి ప్రత్యేక మైన పాత్ర కూడా ఉంది. ఒక వేళ రెండూ కావాలనుకుంటే కింద భాగంలో 8 ఎగ్స్ బాయిల్ చేసుకోవడంతో పాటు... పైన భాగంలో 3 పొచ్డ్ ఎగ్స్ ఉడికించుకోవచ్చు. లేదంటే పై భాగంలో 4 ఎగ్స్ బాయిల్ చేసుకోవడంతో పాటు... కింద భాగంలో 4 పొచ్డ్ ఎగ్స్ ఉడికించుకోవచ్చు. మెషిన్ అడుగు భాగంలో వాటర్ వేసుకోవడం వల్ల ఇందులో ఆహారం ఆవిరితోనే ఉడుకుతాయి. ఎగ్స్‌తో రకరకాల రెసిపీలు ఎలా చేసుకోవచ్చో వివరించే... ప్రత్యేకమైన మెనూ కూడా ఈ మెషిన్‌తో పాటు లభిస్తుంది. ఇంకా ఇందులో ఎగ్స్‌తో పాటు మొక్కజొన్న పొత్తులు, ఆకుకూరలు, క్యారెట్, బంగాళాదుంపలు, బీట్‌రూట్ వంటి కూరగాయలు ఉడికించుకోవచ్చు. ఈ మెషిన్స్ బ్లాక్, రెడ్, ఎల్లో, గ్రీన్, పింక్, స్కై బ్లూ కలర్స్‌లో లభిస్తున్నాయి. ఇక ఇంటికి చుట్టాలు వచ్చినప్పుడు ఇలాంటి మెషిన్స్ భలే యూజ్ అవుతాయి కదూ!





ధర
33 డాలర్లు
(రూ.2,122)

ఘుమఘుమల గ్రిల్



ధర
41 డాలర్లు
(రూ.2,695)

ఎంత ఆరోగ్య సూత్రాలను పాటిస్తున్నా... రుచికరమైన ఫుడ్‌ని ఎవరు వద్దనుకుంటారు. అందుకే గ్రిల్ చేసిన ఫుడ్ ఐటమ్స్ అంటే లొట్టలేసుకుంటూ లాగించేస్తాం. 'కడుపు నిండాకా మరి ఆరోగ్యమో..?' అనిపిస్తుంది. అందుకే ఈ చిత్రంలోని గ్రిల్ నోరూరించే రుచితో పాటూ.. ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది. ఎందుకంటే సూట్ కేస్ ఆకారంలో ఉన్న ఈ గ్రిల్ బొగ్గుల సాయంతో పనిచేస్తుంది. ఇందులో ఉప్పు, కారం దట్టించిన చికెన్, మటన్, ఫిష్ వంటివి గ్రిల్ చేసుకోవడతో పాటు... మెటల్ స్క్వార్స్‌తో (metal skewers) కూరగాయలను రుచికరంగా చేసుకోవచ్చు. ఈ గ్రిల్‌ని ఓపెన్‌లో ఉంచైనా/క్లోజ్ చేసుకునైనా ఉపయోగించుకోవచ్చు. దీన్ని ఓపెన్ చేసుకోవడానికి ముందు భాగంలో గుండ్రటి లాక్ ఉంటుంది. దాన్ని లెఫ్ట్‌కి తిప్పితే లాక్ పడుతుంది, రైట్‌కి తిప్పితే లాక్ ఓపెన్ అవుతుంది. ఇంకా మెషిన్‌కి కుడి, ఎడమ వైపుల (బొగ్గులు మండేందుకు అవసరమైన) గాలి కోసం ఓపెన్ అండ్ క్లోజ్ చేసుకునే వీలుంటుంది. మెషిన్‌లో ఒకే సమయంలో (చిత్రంలో చూపించిన విధంగా) పెద్ద గ్రిల్ (ఇనుప ఊసల) మీద, స్టాండ్ ఆధారిత మరో గ్రిల్ ఉంది. దానిపైన కూడా బ్రెడ్స్, చికెన్ పీసులు, మొక్క జొన్న పొత్తులు లాంటివి గ్రిల్ చేసుకోవచ్చు. పైగా దీన్ని క్లీన్ చేసుకోవడం చాలా ఈజీ.

కాలీఫ్లవర్ మంచూరియా

కావల్సినవి: కాలీఫ్లవర్ –ఒకటిన్నర కప్పు (హాట్ వాటర్‌లో శుభ్రంచేసుకుని), మైదాపిండి – అర కప్పు, మొక్కజొన్న పిండి – పావు కప్పు , ఉప్పు – తగినంత, మిరియాల పొడి, సోయా సాస్, అల్లం–వెల్లుల్లి పేస్ట్, ఎండుమిర్చి పేస్ట్ – 1 టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, వాటర్ – సరిపడా, నూనె – డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా, కొత్తిమీర – 2 రెమ్మలు, ఉల్లిపాయ – 1 (పెద్దది), పచ్చిమిర్చి – 2, పంచదార – చిటికెడు, క్యాప్సికం – 1, ఉల్లికాడలు – 2, టమోటా సాస్ – 3 టేబుల్ స్పూన్స్, వెనిగర్ – అర టేబుల్ స్పూన్

తయారీ: ముందుగా ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికం, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, ఉల్లికాడలను ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్ తీసుకుని మైదాపిండి, మొక్కజొన్న పిండి, మిరియాల పొడి, ఉప్పు వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత అందులో సోయాసాస్, వాటర్(చిక్కగా అయ్యేందుకు సరిపడా) వేసుకుని మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో కాలీఫ్లవర్ వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు వాటిని ఆయిల్‌లో దోరగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. తరువాత ఒక పాన్ తీసుకుని అందులో కొద్దిగా ఆయిల్ వేసుకుని, ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, క్యాప్సికం ముక్కలను బాగా వేయించాలి. ఇప్పుడు అందులో కొత్తిమీర తురుము కొద్దిగా, టమోటా సాస్, ఎండుమిర్చి పేస్ట్, అల్లం–వెల్లుల్లి పేస్ట్, ఉప్పు, పంచదార, వెనిగర్ యాడ్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ముందుగా వేయించి పక్కన పెట్టుకున్న కాలీఫ్లవర్‌ని వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. చివరిగా ఉల్లికాడ ముక్కలు వేసుకుని ఆ పాన్‌ను స్టౌ పైనుంచి దించేసుకోవాలి. ఇప్పుడు మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒక బౌల్‌లోకి తీసుకుని మిగిలిన ఉల్లికాడ, కొత్తిమీరలతో గార్నిష్ చేసుకోవాలి. మీ టేస్ట్‌ని బట్టి వేయించిన పచ్చిమిర్చిని కూడా గార్నిష్ చేసుకోవచ్చు.

రైస్ ఛీజ్ బాల్స్



కావల్సినవి: అన్నం – 2 కప్పులు (బాగా మెత్తగా ఉడికిన తాజా అన్నం), ఛీజ్ తురుము – అర కప్పు, ఉల్లిపాయలు – 2 (మీడియం సైజ్), క్యారెట్ – 1, బంగాళాదుంపలు – 2, పచ్చిమిర్చి – 3, మిరియాల పొడి – పావు టేబుల్ స్పూన్, ఉప్పు – తగినంత, మైదాపిండి – పావు కప్పు, నూనె – డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా

తయారీ: ముందుగా బంగాళాదుంపలు మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. తరువాత ఉల్లిపాయలు, క్యారెట్, పచ్చిమిర్చి, ఉడికించిన బంగాళాదుంపలు తరిగి ఒక బౌల్‌లో వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అదే బౌల్‌లో అన్నం, ఛీజ్ తురుము వేసుకుని బాగా మెత్తగా కలుపుకోవాలి. తరువాత మైదాపిండి, ఉప్పు మిరియాల పొడి యాడ్ చేసుకుని మెత్తని ముద్దలా చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు చిన్న చిన్న బాల్స్‌లా చేసుకుని నూనెలో డీప్ ఫ్రై చేసుకుంటే రుచికరమైన రైస్ ఛీజ్ బాల్స్ సిద్ధమైపోతాయి.

చికెన్ వడలు

కావల్సినవి: ఉల్లిపాయ – 1 మీడియం సైజ్, కొత్తిమీర – 3 రెమ్మలు, అల్లం–వెల్లుల్లి పేస్ట్ – 1 టేబుల్ స్పూన్, కొబ్బరి పాలు – 2 టేబుల్ స్పూన్స్, గరం మసాలా – ఒకటిన్నర టేబుల్ స్పూన్స్, పచ్చిమిర్చి – 5 లేదా 6, ఉప్పు – తగినంత, చికెన్ కీమా – అర కిలో, నూనె – డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా



తయారీ: ముందుగా ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర తరిగి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మిక్సీ బౌల్ తీసుకుని.. అందులో ఉల్లిపాయ, పచ్చిమిర్చి ముక్కలు, కొద్దిగా కొత్తిమీర తురుము, అల్లం–వెల్లుల్లి పేస్ట్, గరం మసాలా, కొబ్బరి పాలు యాడ్ చేసుకుని మిక్సీ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమంలో చికెన్ కీమా, ఉప్పు వేసుకుని బాగా మిక్సీ పట్టుకోవాలి. తరువాత మొత్తం మిశ్రమాన్ని ఒక బౌల్‌లో తీసుకుని చేతులతో చిన్న చిన్న గారెల్లా చేసుకుని ఆయిల్‌లో డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి.

అందం మరింత రెట్టింపు కావాలంటే కేశాలంకరణలో మోడల్స్ అవసరం! అందుకే ఈ వారం మీకోసం ఈ సరికొత్త మోడల్ హెయిర్ స్టైల్! వేసుకున్న డ్రెస్‌కి తగ్గట్టుగా హెయిర్ స్టైల్ చేసుకుంటే ప్రత్యేకమైన లుక్ వస్తుంది. అయితే ఈ హెయిర్ స్టైల్ మాత్రం ఏ డ్రెస్‌కైనా సూట్ అవుతుంది. మరైతే ఇంకెందుకు ఆలస్యం? ట్రై చెయ్యండి! చూపరుల చేత సూపర్ అనిపించుకోండి!

రికోగిడో ఎలిగంటే





1 ముందుగా హెయిర్ మొత్తం చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి.

2 తరువాత ముందు భాగం నుంచి చిత్రంలో చూపించిన విధంగా కొంత హెయిర్ తీసుకుని వెనుకవైపు బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఎడమ వైపు పెద్ద పాయను, కుడివైపు కాస్త చిన్న పాయలను తీసుకోవాలి.

3 ఇప్పుడు ఎడమవైపు పాయను కుడిపాయ వైపుకు (ఇంతకుముందు పెట్టుకున్న పోనీ పైనుంచి) తీసుకుని... రెండు కలిపి చిత్రంలో చూపించినట్లుగా కుడివైపు పాయ మొదలుకి చిన్న హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

4 తరువాత కుడివైపు పెద్ద పాయను, ఎడమవైపు కాస్త చిన్న పాయను తీసుకోవాలి.

5 ఇప్పుడు ఆ రెండు పాయలను ఎడమవైపు కలుపుకుని చిత్రంలో చూపించినట్లుగా హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

6 తరువాత ఎడమవైపు పెద్ద పాయను, కుడివైపు చిన్న పాయను తీసుకోవాలి.

7 ఇప్పుడు ఆ రెండింటినీ కుడివైపుకు పట్టుకోవాలి.

8 తరువాత వాటికి హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకుని ఒక్కసారి దువ్వెనతో దువ్వుకోవాలి.

9 ఇప్పుడు కుడివైపు పెద్ద పాయను, ఎడమ వైపు చిన్న పాయను తీసుకుని రెండింటినీ చిత్రంలో చూపిస్తున్నట్లుగా ఎడమ వైపుకు పట్టుకోవాలి.

10 ఇప్పుడు వాటికి చిన్న హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

11 తరువాత మరోసారి ఎడమవైపు పెద్ద పాయను కుడివైపు చిన్న పాయను తీసుకుని చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ.. రెండింటినీ కుడివైపుకు పట్టుకోవాలి.

12 ఇప్పుడు వాటికి హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకుని... మొత్తం హెయిర్‌ను మూడు పాయలుగా చేసుకోవాలి.

13 తరువాత ఆ మూడు పాయలతోనూ చివరి వరకూ అల్లుకోవాలి.



జడను మడతపెట్టుకుంటూ చిత్రంలో చూపించిన విధంగా పట్టుకుని కదలకుండా హెయిర్ పిన్స్ పెట్టుకోవాలి.

• లేడీస్ టైలర్

ఈవెనింగ్ పార్టీలకు క్రాస్ ఓవర్ స్లిట్స్ ట్యూనిక్ బాగా నప్పుతుంది. టీనేజర్స్‌ని బాగా ఆకట్టుకునే ఈ స్టైల్ కాలేజీ వేడుకలలోనూ హైలెట్‌గా నిలుస్తుంది. నెక్ యోక్‌తో పాటు క్రాస్‌గా వచ్చే సైడ్ స్లిట్స్ ఈ ట్యూనిక్‌కి ప్రత్యేక ఆకర్షణ. దీనికి బాటమ్‌గా స్కర్ట్‌ని జత చేస్తే న్యూలుక్‌తో మెరిసిపోతారు. ట్యూనిక్‌కి రెండు రంగులు, ప్రింట్లు ఉన్న ప్యాటర్న్ క్లాత్‌ని ఎంచుకోవాలి. ట్యూనిక్‌కి ప్రింట్లు ఉంటే, స్కర్ట్ ప్లెయిన్‌ది ఎంచుకోవాలి.

32 బెస్ట్ సైజ్ వారికి ఈ కొలతలు ఇస్తున్నాం. ఛాతీ కొలతను బట్టి మిగతా మెజర్‌మెంట్స్‌లోనూ మార్పులు చేసుకోవచ్చు.

కొలతలు: పూర్తి పొడవు - 35 అంగుళాలు
భుజం - 13 అంగుళాలు
నడుము పొడవు - 14 అంగుళాలు
నడుము చుట్టుకొలత - 28 అంగుళాలు
నడుము నుంచి పిరుదుల వరకు - 7 అంగుళాలు
హిప్ చుట్టుకొలత - 36 అంగుళాలు



నూపూర్ ముఖర్జీ
డిజైనర్

నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్

హ్యామ్‌స్టెక్ ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్, హైదరాబాద్
www.Hamstech.com

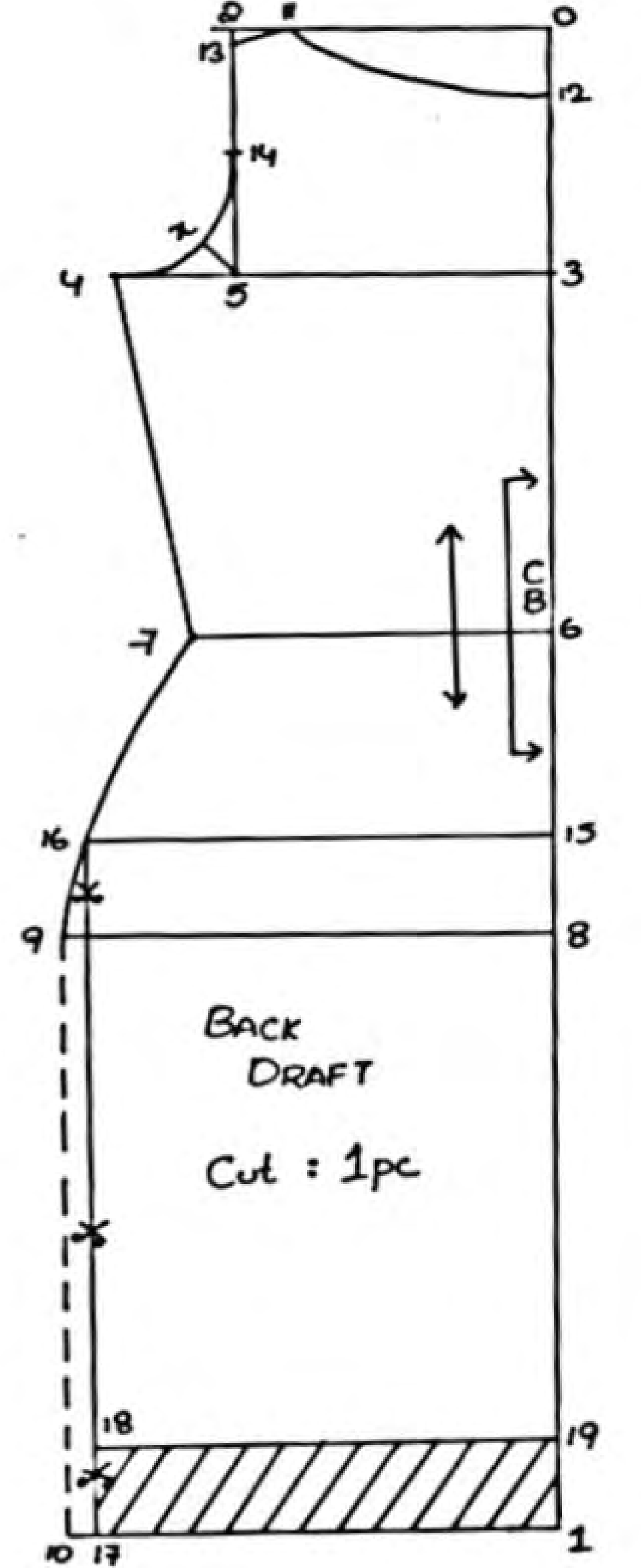
డిజైనర్ ట్యూనిక్

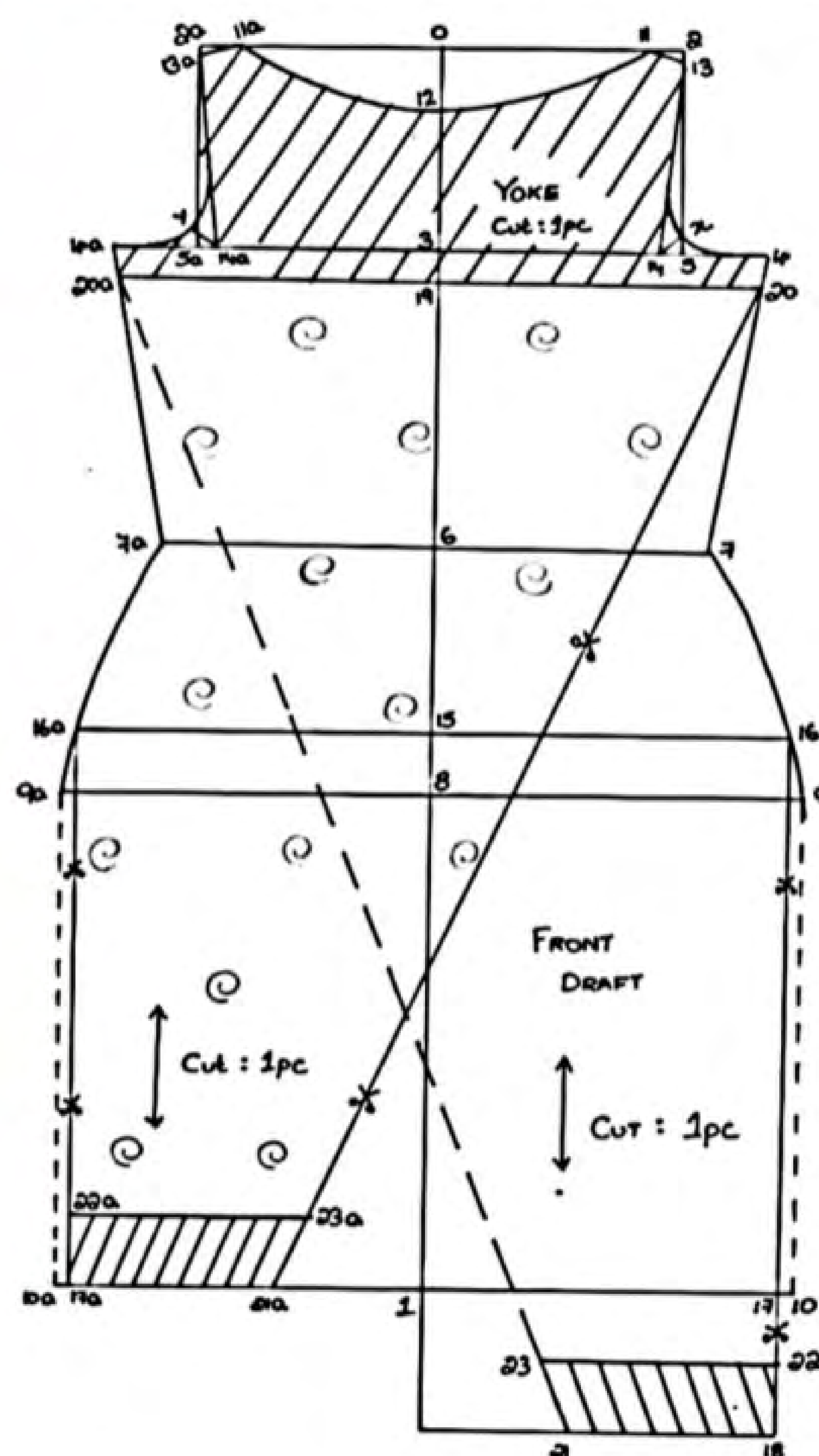


బ్యాక్ డ్రాఫ్టింగ్:

క్లాత్‌ని నిలువుగా రెండు మడతలు వేసుకోవాలి.

- 0-1 = పూర్తి పొడవు = 35"
- 0-2 = ½ అంగుళం భుజం = 6.5 అంగుళాలు
- 0-3 = 1/6 ఛాతీ పై చుట్టుకొలత +1 అంగుళం కుట్టు =6.25 అంగుళాలు
- 3-4 = 1/4 ఛాతీ కొలత +1 అంగుళం = 9 అంగుళాలు
- 0-6 = నడుము పొడవు = 14అంగుళాలు
- 6-7 = 1/4 నడుము చుట్టుకొలత +1/2అంగుళం =7.5 అంగుళాలు
- 6-8 = నడుము నుంచి హిప్ వరకు =7అంగుళాలు
- 8-9 = 1/4 హిప్ చుట్టుకొలత +1 అంగుళం = 10అంగుళాలు
- 9 - 1 క్రాస్‌గా కొలవాలి. 9 నుంచి 10 వరకు ఒక మార్క్ చేయాలి.
- 2-11 = 1 .5 అంగుళం కొలత తీసుకొని మార్క్ చేయాలి. ఇది 11 అవుతుంది. ఇక్కడ నుంచి 12 వరకు నెక్ లైన్.
- 0-12 = 2 అంగుళాలు
- 2-13 = 1/4 అంగుళం (షోల్డర్ స్లోప్)
- 5-X = 1అంగుళం, 5-13 లైన్‌కి మధ్య పాయింట్ 14
- 8-15 = 2 అంగుళాలు సైడ్ స్లిట్ ఓపెనింగ్
- 15-16 లైన్‌కి 16 దగ్గర మార్క్ చేసి, అక్కడ నుంచి కిందుగా 17 వరకు నిలువుగా లైన్ డ్రా చేయాలి. ఇది 1 -10 మార్క్ చేయాలి. ఇది చతురస్త్రాకారంలో బాక్స్ రూపం వస్తుంది.
- కటింగ్ పాయింట్స్ (0-1) 12-12-13-14-X-4-7-16-17-1





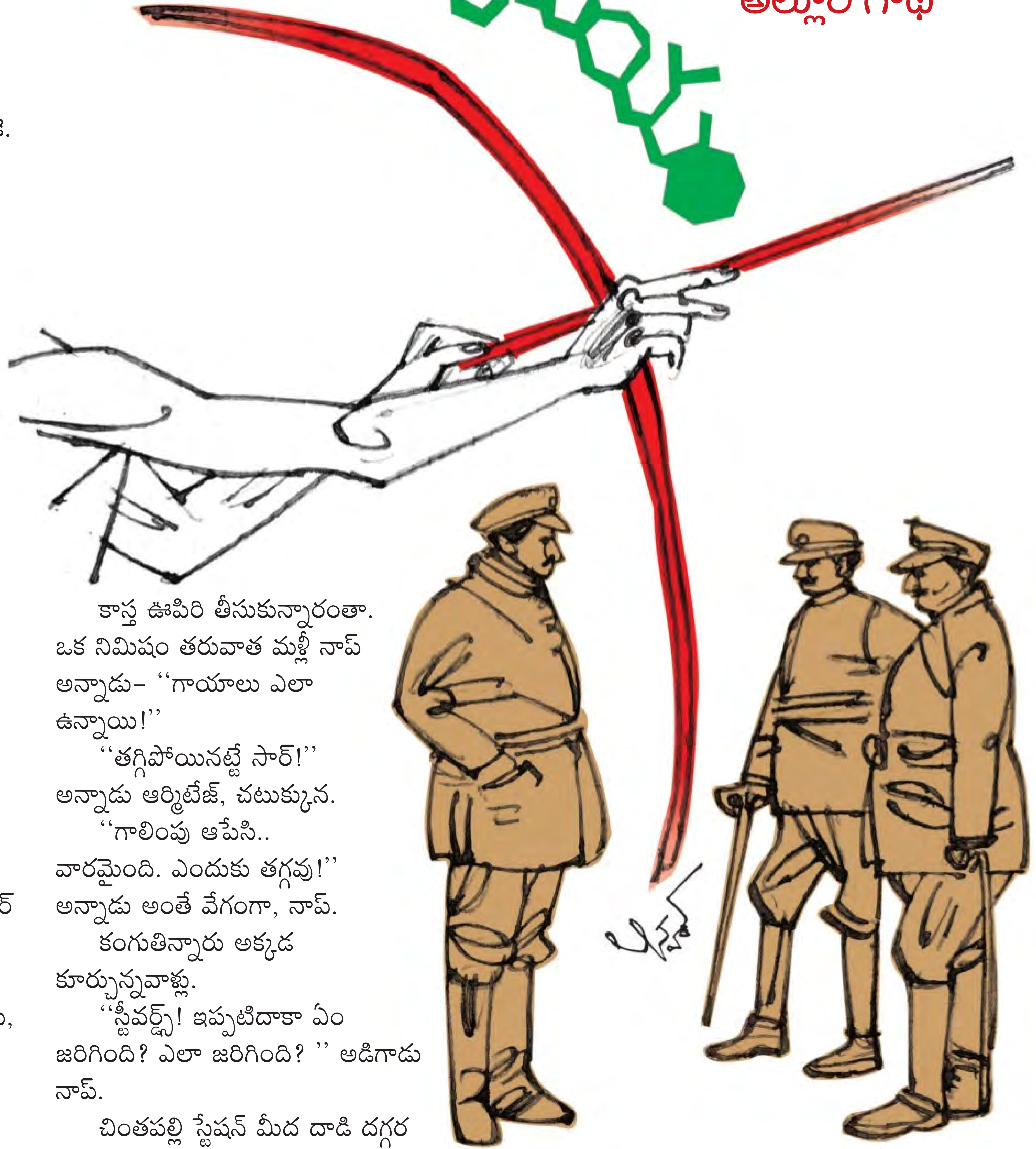
ఫ్రంట్ డ్రాఫ్టింగ్:

- బ్యాక్‌పార్ట్ తీసుకున్న ప్రకారం కట్ చేసి, 0-1 లైన్ దగ్గర మడత ఓపెన్ చేస్తే ఫ్రంట్ పార్ట్ సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. దీంతో పూర్తి ట్యూనిక్ డ్రాఫ్టింగ్‌తో కుట్టడానికి సిద్ధం అవుతుంది. బ్యాక్ పార్ట్ డ్రాఫ్ట్ ఎలా ఉందో ఫ్రంట్ పార్ట్ డ్రాఫ్ట్ కూడా అలాగే ఉంటుంది. అయితే, ఇందులో కొన్ని మార్పులు ఉంటాయి.
- 5-14 , 5-14a = ½ అంగుళం కొలత తీసుకొని, 3-14, 13a - 14a వరకు డ్రా చేయాలి.
- 14-x , 14a-y = 3/4 ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం గీసుకోవాలి.
- 8-15 = 2 లైన్లు డ్రా చేసుకోవాలి. 16 నుంచి పైకి 16a వరకు లైన్ మార్క్ చేయాలి. ● 17-18 = 4 అంగుళాలు కిందుగా మార్క్ చేయాలి. ● 3-19 = 1 అంగుళాలు యోక్‌పార్ట్ (నెక్‌లైన్)
- 18-22, 17a-22a = 2 అంచుభాగం డ్రా చేయాలి.
- నలుచదరంగా ఉండే బాక్స్ డ్రాఫ్ట్ 22-23 & 22a - 23a
- కటింగ్ పాయింట్స్: యోక్ పార్ట్ కొలత... 11-13X- 4-20-19-20a- 4a-y-13a-11a-12-11
- రైట్ సైడ్ పానెల్: 20a-21-18-16-7-20-20a
- లెఫ్ట్ సైడ్ ప్యానెల్: 20-21a-17a-16a-7a-20a-20

ఇలా డ్రాఫ్ట్ చేసుకున్న తర్వాత, కట్ చేసి కుట్టాలి.

• సీరియల్ - తొమ్మిదవ అధ్యాయం

మన్యవీరుడు
అల్లూరి గాథ



1

నర్సీపట్నం డీఎస్పీ కార్యాలయం. కొన్ని నిమిషాలలోనే మొదలుకాబోతున్న ఆ సమావేశం ఎంత కీలకమైనదో తలుచుకుంటేనే గుబులు రేగుతోంది. వస్తున్నవాడు– మద్రాస్ లెజిస్లేటివ్ కౌన్సిల్‌లో దేశీయ వ్యవహారాల విభాగం సభ్యుడు కల్నల్ ఎ.ఆర్.కె. నాప్. దామనపల్లి ఘటన జరిగిన సరిగ్గా వారానికే ప్రత్యేకంగా ప్రభుత్వం పంపించింది.

ఒక టేబుల్, కుర్చీ; వాటికి ఎదురుగా పదిహేను వరకు కుర్చీలు వేసి ఉంచారు. అడ్డతీగెల నుంచి ఈవ్‌లింగ్; కొయ్యూరు నుంచి డాసన్; కృష్ణదేవిపేట నుంచి ఫర్బీస్, అసిస్టెంట్ పోలీస్ కమిషనర్ కీనే; గుర్తేడు నుంచి హ్యూమ్; పెద్దవలస నుంచి సాండర్స్; గూడెం నుంచి టాల్బట్, చాడ్విక్; లంబసింగి నుంచి మార్టిన్–ఇలా ముఖ్యమైన పోలీసు అధికారులంతా వచ్చారు.

కవర్డ్, హైటర్‌ల కాల్చివేత సమాచారంతో మరునాడే, అంటే 25వ తేదీన చేరిన టెలిగ్రామ్ ఫోర్ట్ సెయింట్ జార్జ్‌ని కలవరపరచింది. కీలక నిర్ణయం తీసుకోవలసిన సమయం వచ్చిందని అర్థమైంది.

వేసవికని ఊటీ వెళ్లిన గవర్నర్ విల్లింగ్డన్ ఇంకా అక్కడే ఉన్నాడు. ఆ టెలిగ్రామ్ పట్టుకుని 26వ తేదీనే హుటాహుటిన వెళ్లి, విల్లింగ్డన్‌తో చర్చించి, వెంటనే నర్సీపట్నం బయలుదేరాడు. వెంట మద్రాసు డిప్యూటీ పోలీసు కమిషనర్ ఎ.జె.హెపెల్ ఉన్నాడు.

ఉదయం పది గంటలకి సమావేశం.

కవర్డ్, హైటర్‌ల సమాధులకి సెల్యూట్ చేసి, ఒక్క నిమిషం కూడా ఆలస్యం కాకుండా గడియారం గంట కొట్టగానే ప్రహరీ లోపలకి అడుగుపెట్టాడు కల్నర్ నాప్.

విశాఖ జిల్లా కలెక్టర్ సి.ఎ. హ్యాండర్సన్, పోలీస్ ఇన్‌స్పెక్టర్ జనరల్ ఆర్మిటేజ్, ఏజెన్సీ కమిషనర్ స్టీవర్ట్స్ సెల్యూట్ చేసి లోపలికి తీసుకువచ్చారు కల్నల్ నాప్‌నీ, హెపెల్‌నీ.

కల్నల్ నాప్ ఆరున్నర అడుగుల మనిషి. నోటిలో ఎబొనీ చర్చ్‌వార్డెన్ టుబాకో పైప్. దాని నల్లటి బౌల్ చూడ ముచ్చటగా, చక్కగా ఉంది. లోపలికి రాగానే అధికారులంతా సెల్యూట్ చేశారు.

అందరినీ పరిచయం చేశాడు ఆర్మిటేజ్.

అధ్యక్ష స్థానంలో కూర్చుని, పైప్ గట్టిగా పీల్చి చాంబర్ లోపల బూడిదని యాష్‌ట్రేలోకి పోసి పక్కన పెట్టాడు పైప్. అప్పుడే అందరి కేసి చూస్తూ, చిన్నగా నవ్వుతూ అన్నాడు నాప్.‘‘ఈ శిలారూపాలేమిటి నాముందు? మామూలుగా కూర్చోండి!’’ అన్నాడు.

కాస్త ఊపిరి తీసుకున్నారంతా. ఒక నిమిషం తరువాత మళ్లీ నాప్ అన్నాడు– ‘‘గాయాలు ఎలా ఉన్నాయి!’’

‘‘తగ్గిపోయినట్టే సార్!’’ అన్నాడు ఆర్మిటేజ్, చటుక్కున.

‘‘గాలింపు ఆపేసి.. వారమైంది. ఎందుకు తగ్గవు!’’ అన్నాడు అంతే వేగంగా, నాప్.

కంగుతిన్నారు అక్కడ కూర్చున్నవాళ్లు.

‘‘స్టీవర్ట్స్! ఇప్పటిదాకా ఏం జరిగింది? ఎలా జరిగింది? ’’ అడిగాడు నాప్.

చింతపల్లి స్టేషన్ మీద దాడి దగ్గర నుంచి దామనపల్లి దాడి వరకు అంతా వివరించాడతడు.

‘‘సరిగ్గా ఒక్క నెల.... ఐదు ఘటనలు. ఒక్కచోట కూడా నిరోధించలేకపోయారా?’’ అన్నాడు నాప్.

అందరూ మౌనంగా ఉండిపోయారు.

‘‘లంబసింగి రోడ్డు పనిలో జరిగిన హింసే కారణమట. నిజమా?’’ అడిగాడు నాప్.

‘‘గూడెం డిప్యూటీ తహసీల్దారు బాస్టియన్ రాక్షసుడిలాగా ప్రవర్తించాడని చెబుతారు.’’ అన్నాడు ఆర్మిటేజ్.

‘‘అందుకే తిరుగుబాటుదారుడిలో దేవుణ్ణి చూశారా వీళ్లు?’’ నవ్వుతూ అడిగాడు నాప్.

‘‘అసలు ఈ రగడని అణచడానికి తిరుగుబాటుదారులకున్న ఈ ఒక్క బలహీనత చాలు. ఆ దేవుడే వీళ్లని రక్షిస్తాడట, విల్లూ బాణాలూ పట్టుకుని.....’’ అన్నాడు కీనే.

అతడి కేసి తీక్షణంగా చూసేసరికి, ఠక్కున నోర్మూశాడు కీనే. నాప్ అడిగాడు ‘‘గ్రేట్‌వార్‌లో పనిచేశావా?’’.

‘‘లేదు, వెళ్లలేదు.’’ అన్నాడు కీనే.

‘‘పోనీలే. చూడు కీనే. ఈ కొండవాళ్లు రామరాజుని దేవుడనుకుంటూ బాణాలూ, విల్లులూ పట్టుకుని వాళ్లే యుద్ధం చేస్తున్నారు. మనమైతే దేవుళ్ల చేతే యుద్ధం చేయించాం! మోన్స్ యుద్ధం అదే. మనం మిషనరీ వాళ్లల్లా ఆలోచించకూడదు. మిలట్రీవాళ్లలా వ్యవహరించాలి. భౌతిక ప్రపంచంలో దైవభావన ఒక శూన్యం. అదే మనసు దాకా వెళితే తుపాను. వాళ్లందరిని అడుగులో అడుగు వేసి నడిపిస్తున్నదీ దైవభావనే.’’ అన్నాడు నాప్.

‘‘చాటు నుంచి యుద్ధం చేస్తాడు. అదే

● డా. గోపరాజు నారాయణరావు

డిప్యూటీ పోలీసు సూపరింటెండెంట్ సాండర్స్.

అంతలోనే పోలీసు ఇన్‌స్పెక్టర్ జనరల్ ఆర్మిటేజ్ కంఠం కంగుమంది.

''ఆ ఖాకీ యూనిఫారాలు విప్పదీసి గోచీలు పెట్టుకోండి! అలా మాట్లాడ్డానికి సిగ్గులేదూ! ఆ పృథ్వీసింగ్ ఆజాద్ ఒక టెర్రరిస్టు. వాడిని ఆ కొండదళం విడిపించుకుపోయే కుట్రతో ఉంది అంటుంటే మీకు బుర్రకెక్కదేం?'' కుర్చీలో నుంచి లేచి పై కప్పు ఎగిరిపోయేటట్టు అరిచాడు ఆర్మిటేజ్.

ఆర్మిటేజ్‌లో అంత అసహనం చూడటం అదే మొదటిసారి. విశాఖపట్నం నుంచి ఆ ఉదయమే ఆగమేఘాల మీద వచ్చి చేరుకున్నాడు. ఆ ముందు రాత్రే స్టీవర్ట్, సాండర్స్, మార్టిన్, కోల్‌బ్రూక్, హ్యూమ్, ఫోర్బ్స్, స్వేనీ, కీనే, జాన్‌లకి వైర్‌లెస్ సమాచారం చేరింది. అంతా ఉదయం పదకొండు గంటలకల్లా లంబసింగిలో గప్పీదొర బంగ్లాకి చేరుకున్నారు. తెల్లజాతి అధికారులని తప్ప మరెవరినీ పిలవలేదు.

రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలు మీద దాడి చేస్తానని శపథం చేశాడట రామరాజు.

ఆ జైలులో బందీగా ఉన్న గదర్ పార్టీ నాయకుడు పృథ్వీసింగ్ ఆజాద్‌ను విడిపించుకుని వెళతాడట.

దాదాపు తొమ్మిదేళ్ల క్రితం కెనడా, అమెరికా దేశాలలో ఉన్న భారతీయులు స్థాపించిన విప్లవ సంస్థ – గదర్ పార్టీ. గదర్ అంటేనే పంజాబీ భాషలో విప్లవం అని.

''రాజమండ్రిలో పృథ్వీసింగ్‌ని విడిపించడమంటే, రాజవొమ్మంగిలో వీరయ్యదొరని విడిపించడం వంటిదేననుకుంటున్నారా? రాజమండ్రి జైల్లోనే చాలామంది ఉద్యమకారులు ఉన్నారు. గదర్ పత్రిక ఎడిటర్ జగత్‌రామ్ భరద్వాజ్ కూడా ఆ జైల్లోనే ఉన్నాడు. ఇందరు ఉండగా రామరాజు పృథ్వీసింగ్‌ని విడుదల చేయబోతున్నాడన్న మాట ఎందుకు వచ్చింది? వీరయ్య ముసలి డేగ. పృథ్వీసింగ్ మానవ రక్తం రుచి మరిగిన నడివయసు పులి.'' మళ్లీ అన్నాడు ఆర్మిటేజ్.

హెపెల్ కలగజేసుకుని పరిస్థితిని సర్దుబాటు చేయడానికి ప్రయత్నించాడు.

''మిస్టర్ ఆర్మిటేజ్! ఇది జరగనివ్వకూడదు. అందుకు ఎంత ప్రయత్నం అవసరమో అంత ప్రయత్నమూ మేం చేస్తాం. మొదట దేవీపట్నం దగ్గర నిఘా పెంచుదాం. రాజమండ్రిలో జైలు దగ్గర సిపాయీలే కాపలా ఉన్నారని మీకు ముందే సమాచారం అందింది.'' అన్నాడు.

''రాజమండ్రి నుంచి తొందరలోనే వాడినీ, ఆ గదర్ పార్టీ వాళ్లనీ నాగపూర్ జైలుకి తీసుకుపోతారని విన్నాను. అప్పటిదాకా వేయి ఇబ్బంది.'' అన్నాడు సాండర్స్ విషయం మారుస్తూ.

''కాబట్టి, మనం ఎలాంటి యుద్ధం చేస్తున్నామో ముందు తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు ఎలా గెలవాలో తెలుస్తుంది. సంప్రదాయ సైన్యానికి వ్యతిరేకంగా ఇర్రెగ్యులర్స్ చేసేదే గెరిల్లా యుద్ధం. శ్రీరామరాజు చేస్తున్నది గెరిల్లా యుద్ధమే. దీన్ని ఇద్దరు మంచి ఆఫీసర్లు చచ్చిపోయాక గుర్తించారా తీరిగ్గా?'' తీక్షణంగానే అడిగాడు నాప్.

''మాకూ ఇప్పుడిప్పుడే కొండలలో పోరాడటం తెలుస్తోంది. కొన్ని వారాలలోనే అణచివేస్తాం'' అన్నాడు ఆర్మిటేజ్.

''అంత ధీమా ఏమిటి?'' ఒక్క నిమిషం తరువాత ప్రశ్నించాడు నాప్.

''ఎవరూ లేనప్పుడు రెండు పోలీసు స్టేషన్లు కొడితేనే వీరుడా? ఆ శ్రీరామరాజు సరిగ్గా తుపాకీ కాల్చగలడని కూడా అనుకోను.'' అన్నాడు స్టీవర్ట్స్.

''పోనీ.... ఈ క్లిపింగ్ చూసి ఏమనుకోగలవో చెప్పు!'' అంటూ హెపెల్ వైపు తిరిగి, ''మద్రాస్ మెయిల్ క్లిపింగ్ ఇటియ్యి!'' అన్నాడు నాప్. బ్రౌన్ రంగు దళసరి కాగితం మీద అతికించి ఉంది క్లిప్పింగ్.

పోలీసు స్టేషన్లను దోచుకున్న తరువాత

> **రాజమండ్రి సెంట్రల్ జైలు మీద దాడి చేస్తానని శపథం చేశాడట రామరాజు. ఆ జైలులో బందీగా ఉన్న గదర్ పార్టీ నాయకుడు పృథ్వీసింగ్ ఆజాద్‌ను విడిపించుకుని వెళతాడట.**

మద్రాస్ మెయిల్ పత్రిక ప్రచురించిన చిన్న కథనం.

ఆ క్లిపింగ్ స్టీవర్ట్స్‌కు అందిస్తూ ''చదువు, అందరికీ వినిపించేలా!'' అన్నాడు నాప్.

చదవడం మొదలుపెట్టాడు స్టీవర్ట్స్.

''ఎవరీ యువకుడు?

''విశాఖ మన్యం, రంప ప్రాంతంలో తిరుగుబాట్లు చేస్తున్న ఈ క్షత్రియ యువకుడు గోదావరి ప్రాంతం వాడు. ఇతడికి తుపాకీ కాల్చడం వచ్చు. ఒక రిటైర్డ్ పోలీసు దగ్గర నేర్చుకున్నాడని తెలుస్తోంది. గ్రేట్‌వార్ కాలంలో ఇతడు ఎక్కడ ఉన్నదీ ఇప్పటికీ అంతుపట్టని విషయమే. జర్మనీ సాయంతో ఇంగ్లండ్ ఆధిపత్యాన్ని కూలదోయవచ్చునని గట్టిగా నమ్మే సంస్థలతో ఇతడికి సంబంధాలు ఉన్నాయి. ప్రపంచ యుద్ధంలో పాల్గొనే ఉద్దేశంతో పోరాడేందుకు తర్ఫీదు పొందాడని చెప్పే కొన్ని ఆధారాలు కూడా దొరుకుతున్నాయి......''

''చాలు!'' అని చెప్పి, అందర్నీ చూస్తూ అన్నాడు నాప్ '' నేనిచ్చే సలహా ఒకటుంది– మనకి ప్రపంచ యుద్ధజ్వరం వదలాలి.''.

అందరి ముఖాలలో కత్తి వేటుకు నెత్తురు చుక్క లేదు.

మళ్లీ తనే అన్నాడు నాప్, ''స్టీవర్ట్స్! కీనే! కొండలలో పోరాడటం తెలిసిన బలగాలు కావాలని మీరు ఇచ్చిన నివేదిక సరైనదేనని ప్రభుత్వం నమ్ముతోంది. తర్ఫీదు లేని జిల్లా పోలీసులను తొందరపడి ఈ పనికి వినియోగించారు. ఇది మీ తప్పిదం.'' అంటూ ఒక నిమిషం ఆగాడు నాప్.

''సరే, ముందు ఈ తిరుగుబాటును అణచాలి. అదే మొదటి కర్తవ్యం. వినండి!'' అంటూ చెప్పాడు నాప్.

''శ్రీరామరాజుతో సహా మొత్తం ఆ ఎనభయ్ మందికి ఎవరూ సాయం చేయరాదని ప్రచారం చేయించాలి. తిరుగుబాటుదారులకు సాయం చేస్తే రాజద్రోహమవుతుందన్న సంగతీ, శిక్ష చాలా తీవ్రంగా ఉంటుందన్న సంగతీ ఎంత తొందరగా ప్రజలు గ్రహించగలిగేటట్టు చేస్తే అంత మంచిది. మోప్లా తిరుగుబాటు అణచివేత కోసం ఏర్పాటు చేసిన మలబారు దళాలు అక్టోబర్‌కల్లా ఇక్కడుంటాయి. సాయపడిన గ్రామాల మీద అపరాధ రుసుం విధించండి. గాలింపులతో ఉక్కిరిబిక్కిరి చేయండి! పూనాలో ఉన్న సదరన్ కమాండ్ సైనిక కేంద్రంతో హిజ్ ఎక్సలెన్సీ గవర్నర్ వారు చర్చిస్తున్నారు. వైర్‌లెస్ సెట్లు కూడా అందుబాటులోకి వస్తాయి. తిరుగుబాటు కేసులనే విచారించడానికి విశాఖపట్నంలోఎల్.హెచ్. ఆరంట్ జడ్జిగా ప్రత్యేక కోర్టు ఏర్పాటు చేస్తున్నాం. మద్రాసు డిప్యూటీ పోలీసు కమిషనర్‌గా ఉన్న ఏజె హెపెల్‌ను ఏజెన్సీ కమాండర్ ఆపరేషన్స్ హోదాలో నియమించారు. మీరు ఆరోగ్యం గురించి, గాయాల గురించి ఇంక భయపడక్కరలేదు. ఆస్పత్రి సౌకర్యం పెంచారు.''

టేబుల్ మీద పెట్టిన పైప్ తీసుకుని జేబులో పెట్టుకుంటూ చివరిగా అన్నాడు నాప్. ''భయం... భయం సృష్టించండి! భయపెట్టడంతోటే సగం విజయం సాధించాలి. వీళ్లు చచ్చిపోవాలి భయంతో.''

2

''రాజమండ్రి వెళ్లి, సెంట్రల్ జైలు మీద దాడి చేస్తాడా రామరాజు!? చేయగలడా అని!'' అన్నాడు విశాఖ ఏజెన్సీ కమిషనర్ స్టీవర్ట్.

''అంత సాహసం కొండదళానికి ఉందని నేనైతే అనుకోను!'' తాపీగా అన్నాడు ఏజెన్సీ

కళ్లతో కాపలా కాసుకోవాలి. ''అన్నాడు ఆర్మిటేజ్.

3

''మలబారు పటాలాలు వస్తున్నాయని తెలిసి, ఇలా గూడెం కొండలు వదిలిపెట్టి రంప వైపు వస్తోందంటావా, కొండదళం?'' ఆందోళనగా అన్నాడు జి.టి.హెచ్. బ్రేకన్, గోదావరి జిల్లా కలెక్టర్.

''రామరాజు కదలికలు అంతుపట్టకుండా ఉన్నాయి కదా !'' బ్రేకన్ కంగారును ఇంకాస్త పెంచే మాట అన్నాడు రంపచోడవరం తహసీల్దారు దంతుర్తి అప్పలనర్సయ్య పంతులు. అడ్డతీగలకు ఐదు మైళ్ల దూరంలో ఉన్న తిమ్మాపురం ప్రభుత్వ అతిథి గృహంలో బస చేశాడు బ్రేకన్. చీకట్లు పడుతున్న వేళ పంతులుని అక్కడికే రప్పించాడు.

''సరే, ఆ ఇంటెలిజెన్స్ ఎస్ఐ పేరేమిటన్నావ్!'' అడిగాడు బ్రేకన్, విసుగ్గా.

''సదావర్తి ఆదినారాయణ!'' చెప్పాడు అప్పలనర్సయ్య.

''అతడు ఏం చెప్పాడు?'' మళ్లీ అడిగాడు బ్రేకన్.

అసలు వారంరోజుల నుంచి విచ్చల విడిగా తిరుగుతోంది కొండదళం. పూనాలోని దక్షిణ కమాండ్ నుంచి వైర్‌లెస్ సెట్లు వచ్చాయి. హీలియో దీపాలు వచ్చాయి. అయినా కొండదళాన్ని నిరోధించే ప్రయత్నం చేయలేకపోతోంది యంత్రాంగం.

''సార్! ఊరి బారిక మిమ్మల్ని కలవాలంటున్నాడు!'' కంగారు పడుతూ వచ్చి చెప్పాడు క్యాంప్ క్లర్క్.

''మతి పోతోందా? బారిక నన్ను కలవడం ఏమిటి? సంగతేమిటో కనుక్కుని పంపెయ్!'' అసలే చికాకులో ఉన్న బ్రేకన్ గట్టిగా అరిచేశాడు.

''సార్! శ్రీరామరాజు పంపించాడట! ఏదో మీకే చెప్పాలట.'' బ్రేకన్ అరుపులతో బెంబేలెత్తిపోయిన క్యాంప్ క్లర్క్ అసలు విషయం చెప్పాడు.

''రామరాజు దగ్గర నుంచి నాకు కబురా? తీసుకురా!'' అన్నాడు బ్రేకన్.

బారిక లోపలికి వచ్చి వంగి వంగి దండాలు పెట్టి చిన్న చీటీ అందించాడు వినయంగా.

మడత విప్పి చూశాడు బ్రేకన్. ఇంగ్లిష్‌లో

బలగాలని తరలించుకోవడానికి వైరిపక్షానికి చాలినంత అవకాశం ఇస్తున్న తీరులో రాత్రి పదిగంటల వేళ శ్రీరామరాజు తన దళంతో అడ్డతీగలలో అడుగుపెట్టాడు. దాదాపు తొంభయ్ మంది ఉన్నారు. ఆ విషయాన్ని ప్రకటిస్తూనే తుపాకులు మోగాయి. పది నిమిషాలలోనే పోలీస్ స్టేషన్ ముందుకు వచ్చింది కొండదళం. మళ్లీ పేలాయి తుపాకులు.

''శ్రీరామరాజు చెప్పిందే – పైడిపుట్టకు వెళతాను. అక్కడ పంచాంగం చూసి, ముహూర్తం పెట్టి అడ్డతీగలకు గానీ, రంపచోడవరం గానీ వెళతాను. ఈ విషయం మీద మీ అధికారులకి రిపోర్టు ఇవ్వు!– ఇదే దొరవారు.'' అక్షరం అక్షరం ఒత్తి పలుకుతూ చెప్పాడు పంతులు.

''నువ్వేం చెప్పావు వాడికి?'' ఆత్రంగా అడిగాడు బ్రేకన్.

''అడ్డతీగలా? రంపచోడవరమా? అది కూడా తెలుసుకుని వచ్చి చెప్పమన్నాను.'' అన్నాడు పంతులు.

''ఏమైనా చెప్పాడా?'' అడిగాడు బ్రేకన్.

''అడ్డతీగలకే వెళతానని........!'' అన్నాడు పంతులు.

''ఇదెవరు చెప్పారు?'' బ్రేకన్ అడిగాడు.

''రామరాజే చెప్పాడు, ఆదినారాయణకి.''వాక్యం పూర్తి చేశాడు పంతులు.

''ఏమిటి? ఆ ఇంటెలిజెన్స్ వాడు నేరుగా రామరాజునే అడిగి వచ్చాడా? ఏ పోలీసు స్టేషన్ కొడతారు బాబూ అని నేరుగా తిరుగుబాటుదారుడినే అడుగుతారా? తలకాయ ఉందా?'' మండిపడ్డాడు బ్రేకన్.

ఉంది.

కలెక్టర్ బ్రేకన్‌కి!

''నేను అడ్డతీగలకు రెండు మైళ్ల దూరంలోనే ఉన్నాను. పోలీసు స్టేషన్‌ని కొడతాను. రేపు మధ్యాహ్నం, అంటే అక్టోబర్ 16, 1922 మధ్యాహ్నం వరకు పైడిపుట్టలో ఉంటాను. తలపడటానికైనా రావచ్చు. మాట్లాడటానికైనా రావచ్చు.

– అల్లూరి శ్రీరామరాజు. ''



హఠాత్తుగా తుపాకులు పేలాయి, అడ్డతీగల పొలిమేరలలో.

బలగాలని తరలించుకోవడానికి వైరిపక్షానికి చాలినంత అవకాశం ఇస్తున్న తీరులో రాత్రి పదిగంటల వేళ శ్రీరామరాజు తన దళంతో అడ్డతీగలలో అడుగుపెట్టాడు. దాదాపు తొంభయ్ మంది ఉన్నారు. ఆ విషయాన్ని ప్రకటిస్తూనే తుపాకులు మోగాయి. పది నిమిషాలలోనే పోలీస్ స్టేషన్ ముందుకు వచ్చింది కొండదళం. మళ్లీ పేలాయి తుపాకులు.

స్టేషన్ విడిచి పారిపోయారు పోలీసులు. వాళ్ల వెంటే ఇద్దరు రిజర్వు పోలీసులు వెళ్లిపోయారు.

''లోపల వెతకవలసిన అవసరం లేదు.'' అన్నాడు రామరాజు.

డబ్బయ్ మైళ్లు నడిచి డస్సి పోయి ఉన్నారు సభ్యులు. అంతా గబగబా మూటలు విప్పుకుని అన్నం తిని స్టేషన్ అరుగు మీదే గొంగళ్లు కప్పుకుని నిద్రకి ఉపక్రమించారు.

4

అడ్డతీగల పోలీస్ స్టేషన్ మీద దాడి చేసిన నాలుగో రోజే....

అంటే అక్టోబర్ 19వ తేదీ.....

తెలతెలవారుతుండగా శ్రీరామరాజు దళం రంపచోడవరంలో ప్రవేశించింది. మూడువందల మంది ఉన్నారు వెంట.

ఊరికి మూడుమైళ్ల దూరంలో ఉన్న జలపాతం దగ్గర మొదట ఆగాడు రామరాజు.

దట్టమైన అడవి. ఎర్రటి వేకువ వెలుతురును పచ్చటి ప్రతి ఆకు నిశ్చలంగా, నిశ్శబ్దంగా ఆస్వాదిస్తున్నట్టే ఉంది. ఎక్కడో, ఏదో శాఖ మీద పక్షి గొంతెత్తిందప్పుడు. ఒక లిప్త తరువాత దానికి జవాబుగా మరో పక్షి గొంతు పలికింది.

ఒక జలపాతం కిందే స్నానం చేశాడు రామరాజు. అక్కడికి కొద్దిదూరంలోనే ఉంది మదుగుమల్లేశ్వరస్వామి ఆలయం. అక్కడికి కూడా వెళ్లి విభూతి నుదుట రాసుకున్నాడు. అంత దాకా ఓపికగా వేచి ఉన్న ఒక స్థానికుడు కాగబెట్టిన ఆవుపాల చెంబు అందించాడు భక్తిగా.

ముందు చెప్పిన ప్రకారం ఎర్రేసు, మల్లుదొర వెళ్లి రంపచోడవరం తహసీల్దారు అప్పలనర్సయ్య పంతులును తీసుకుని వచ్చారు.

ఎర్రని ఖద్దరు నిక్కరు, దాని మీద ఎర్రటి ఖద్దరు లాల్చీ ధరించి ఉన్నాడు రామరాజు. కాళ్లకి పోలీసు బూట్లు. పైన ఒక నల్లటి గొంగడి కప్పుకుని ఉన్నాడు. మెడలో పోలీసులు తగిలించుకునే తూటాల క్రాస్‌బెల్ట్ ఉన్నట్టు అర్థమవుతోంది.

''నమస్కారం తహసీల్దారు గారు!'' అన్నాడు రామరాజు నవ్వుతూ.

''ఎలా ఉన్నారు మీరు? పైడిపుట్ట నుంచి వెళ్లాక మళ్లీ ఇదే మిమ్మల్ని చూడటం. నిజంగా చాలా సంతోషం రామరాజుగారు!'' రెండు చేతులు పట్టుకుని అన్నాడు పంతులు. అక్కడ, అడ్డతీగల పోలీసు స్టేషన్‌లోను ఇద్దరికీ బాగా పరిచయం.

''మీరు ఉత్తములు. నిజాయితీపరులు. ఆ తెల్లజాతికి వాస్తవాలు చెప్పకూడదా!'' సలహా ఇస్తున్నట్టే అన్నాడు రాజు.

''నా ఉద్యోగం ఉండాలా?'' నవ్వుతూ అన్నాడు పంతులు.

''బ్రిటిష్ వాళ్లని పంపేశాక గాంధీగారు మీ ఉద్యోగం మళ్లీ మీకే ఇస్తారులెండి!'' నవ్వుతూనే బదులిచ్చాడు రామరాజు.

''నిన్న జాన్ సేనాని వచ్చాడట కదా!'' అడిగాడు రామరాజు.

(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

● పాటతత్వం

చిత్రం: నువ్వు లేక నేను లేను
రచన: చంద్రబోస్
సంగీతం: ఆర్‌పి పట్నాయక్
గానం: ఉష

వాలు జడల కాగితాన!



ఆర్‌పి పట్నాయక్
సంగీత దర్శకుడు

'నువ్వు లేక నేను లేను' చిత్రంలోని 'ఎలా ఎలా ఎలా ఎలా ఎలా తెలుపను...' అనే పాటకు చిన్న నేపథ్యం ఉంది. ఈ పాట రాసిన తరవాతే నేను ట్యూన్ చేశాను. ఈ పాట రాసినప్పుడే చంద్రబోస్ ఒక ట్యూన్‌తో వినిపించారు. ఆ ట్యూన్ నా మనసుకు పట్టేసింది. దాని నుంచి బయటపడటానికి నాకు మూడు రోజుల సమయం పట్టింది. ఆ తరవాత నెమ్మదిగా నా బాణీలో సంగీతం సమకూర్చాను.

ఒక అమ్మాయిలో ఉండే ఆడతనం, సిగ్గు వంటి భావాలను ఈ పాటలో ఎంతో అందంగా నూటికి నూరు శాతం చూపారు చంద్రబోస్. విచిత్రం ఏమిటంటే పాట రాసింది, ట్యూన్ చేసింది మగవారే. కొరియోగ్రఫీ, గానం మాత్రం ఆడవాళ్లు. మనసులో ప్రేమ నిండిన అమ్మాయి, తనలోని భావాలను తను ప్రేమించిన అబ్బాయికి చెప్పడానికి సిగ్గు, ఆడతనం అడ్డు వస్తాయి. అటువంటి సందర్భంలో ఆమె చేష్టలు కూడా వింతగా ఉంటాయి. ఆ చేష్టలు వయసులో ఉన్న ఆడవారికి మాత్రమే తెలుస్తాయి. రచయిత అన్ని పాత్రలనూ తనలోకి ఆవాహన చేసుకుంటేనే పాట పండుతుంది. ఈడొచ్చిన అమ్మాయి మనసులోకి చంద్రబోస్ ప్రవేశిస్తేనే ఇంత బాగా రాయగలుగుతారు.



ఒక జంట చూడముచ్చటగా ఉంటే 'చిలుకా గోరింకల్లా ఉన్నారు' అంటారు పెద్దవాళ్లు. వారిని రాధాకృష్ణులతో పోలుస్తారు. అదే అంశాన్ని చంద్రబోస్ ఈ పాటలో 'రామచిలుక గోరువంక బొమ్మగీసి తెలుపనా... రాధాకృష్ణుల వంక చేయి చూపి తెలుపనా...' అని వివరించారు.

మరీముఖ్యంగా ప్రేమ అనేది ఎదలో ఉంటుందని, ఆ ప్రేమ అనే మృదువైన మాటను ఎలా తెలపాలో అర్థం కావడం లేదని అంటుంది ఆ అమ్మాయి. ఈ పాటలో 'వాలు జడల కాగితాన, విరజాజుల అక్షరాలు... ' అనే అందమైన అక్షరాలను ఇందులో పొందు పరిచారు రచయిత.

'గాలికైన తెలియకుండ మాట చెవిన వేయనా... 'అనే వాక్యాలు చాలా అందంగా రచించారు. ఏ మాటైనా గాలి ద్వారానే అవతలి వారి చెవిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. కాని గాలికి కూడా తెలియకుండా తన ప్రేమ మాటను అబ్బాయి చెవిలోకి వేస్తానంటుంది అమ్మాయి.

నాకు చాలా ఇష్టమైన పాట ఇది.

- సంభాషణ: డా. వైజయంతి

● ఉత్తమ విలన్

కాళీ నుంచి సన్యాసినాయుడి వరకు!

'నాకెందుకండీ రాజకీయం. ఏదో రౌడీయిజం మీద బతుకుతున్నాను' అంటాడు కాళీ. అంతమాత్రానా భజనపరులు ఊరుకుంటారా ఏమిటి?

'తొండ ముదిరి ఊసరవెల్లి అయినట్లు... రౌడీ ముదిరి రాజకీయ నాయకుడు అవుతాడు' అని ఉపదేశించి రంగంలోకి దించుతారు. ఇక అప్పుడు కాళీని ఆపతరమా! రాజకీయం అండతో చెలరేగిపోయే రౌడీ 'కాళీ'గా 'ప్రతిఘటన' సినిమాలో అదరగొట్టేశారు చరణ్‌రాజ్. ఇప్పటికీ చరణ్‌రాజ్‌ను 'కాళీ'గానే గుర్తుపెట్టుకుంటారు.

పచ్చి రౌడీయిజం చలాయించే కాళీ పాత్ర నుంచి 'పైసా'లో ఎలాగైనా సరే సీఎం కావాలనుకునే సన్యాసినాయుడు పాత్ర వరకు...ఆ పాత్రలలోని సారాన్ని, జీవాన్ని కళ్లకు కట్టిన చరణ్‌రాజ్ కన్నడంలో చేసిన తొలి సినిమా హిట్ అయింది. ఆ తరువాత పది సినిమాల్లో హీరోగా చేశారు. ఆ సమయంలోనే 'ప్రతిఘటన' సినిమాలో 'కాళీ' పాత్ర వెదుక్కుంటూ వచ్చింది.

'విలన్ వేషాలేంటి?' అని వెనక్కి లాగారు కొందరు. మరోవైపు...

'టీ.కృష్ణ గొప్ప దర్శకుడు. నీకు నటుడిగా మంచి పేరు వస్తుంది. ఈ అవకాశాన్ని వదులుకోవద్దు' అన్నారు మరికొందరు. సరే అంటూ 'ప్రతిఘటన' సినిమాలో నటించారు. 'కాళీ'గా అతని పేరు మారుమోగిపోయింది. ఆ తరువాత ఎన్నో సినిమాల్లో నటించి 'ఉత్తమ విలన్'గా తెలుగు ప్రేక్షకులకు దగ్గరయ్యారు చరణ్‌రాజ్. హైస్కూల్ రోజుల్లో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల్లో చాలా చురుగ్గా పాల్గొనేవాడు చరణ్‌రాజ్.

'నువ్వు హీరో అవుతావు' అని మునగ చెట్టెక్కించేవారు స్నేహితులు. గురురాజ్ భట్ అనే స్నేహితుడు మాత్రం 'నీకు అంత సీన్ లేదు' అనేవాడు. ఇక అప్పటి నుంచి పౌరుషం పుట్టుకొచ్చింది. ఎలాగైనా సరే సినిమాల్లో నటించాలనే పట్టుదల పెరిగింది.



'నాన్నా... నేను సినిమాల్లోకి వెళ్లాలను కుంటున్నాను' అని అన్నప్పుడల్లా చెంప చెళ్లుమనేది.

ఇలా అయితే కుదరదని ఒక ఫైన్ మార్నింగ్ ఇంట్లో నుంచి డబ్బులు కొట్టేసి సొంతూరు బెల్గాం నుంచి బెంగళూరుకు పారిపోయి వచ్చాడు. సినిమా ఆఫీసుల చుట్టూ తిరిగేవాడు. నక్కతోకను చరణ్‌రాజ్ తొక్కాడో లేదోగానీ ఒకరోజు దర్శకుడు యస్.డి.సిద్దలింగయ్య 'కొత్తవాళ్లతో సినిమా తీస్తున్నాను. హీరోగా నటిస్తావా?' అని అడిగాడు. ఇక చరణ్‌రాజ్ సంతోషానికి హద్దు లేదు. ఆ సినిమా హిట్ కావడంతో పదిమంది దృష్టిలో పడ్డాడు.

'హీరోగానే చేస్తాను' అనే పరిమితి పెట్టుకోకుండా అన్ని రకాల పాత్రలు చేస్తూ ప్రేక్షకుల చేత శభాష్ అనిపించుకుంటున్నారు బ్రహ్మానంద. మధ్యలో ఈ బ్రహ్మానంద ఏమిటి అనుకుంటున్నారా? ఇది ఆయన అసలు పేరు!

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

1			2		■	3
	■	■		■	4	
■	■	5			■	
6		■		■	7	
■	■	8	■	9		■
10	11		12	■	13	
■		■	14			■

అడ్డం:

1. బాలకృష్ణ-పూరీ జగన్నాథ్‌ల తాజా చిత్రం పేరు (5)
4. 'తేనె మనసులు' 'సాక్షి' 'అగ్నిపర్వతం' 'మాయదారి మల్లిగాడు' 'మోసగాళ్లకు మోసగాడు' సినిమాల కథానాయకుడు, 'సింహాసనం' చిత్ర దర్శకుడు (2)
5. మలయాళ చిత్రం 'మూన్నం మురా'కు రిమేక్‌గా వచ్చిన ఈ చిత్రంలో రాజశేఖర్, లిజీ జంటగా నటించారు. (3)
6. పూరీ జగన్నాథ్ తొలి సినిమా (2)
7. లేడీస్ టైలర్, అన్వేషణ, సితార, ఆలాపన, ఏప్రిల్ 1 విడుదల, ఔను వాళ్లిద్దరూ ఇష్టపడ్డారు...చిత్రాల దర్శకుడు (2)
9. జయం రవి, భావన జంటగా నటించిన యాక్షన్-రొమాన్స్ చిత్రం (2)
10. కృష్ణ సినిమా. 'నా పిలుపే....' (4)
13. సచిన్ జోషీ సినిమా 'ఒరేయ్....'
14. నంది స్పెషల్ జ్యూరీ అవార్డ్ గెల్చుకున్న ప్రియదర్శిని రామ్ చిత్రం (3)

నిలువు:

1. కృష్ణవంశీ దర్శకత్వంలో నాని నటించిన సినిమా (2)
2. దాసరి నారాయణరావు టైటిల్ రోల్ పోషించిన ఈ చిత్రానికి రామానాయుడు నిర్మాత. సురేష్, యమున జంటగా నటించారు (4)
3. 'గులాబీ' 'నిన్నే పెళ్లాడుతా' 'సింధూరం' 'ఖడ్గం' 'అంతఃపురం' 'గోవిందుడు అందరివాడేలే' 'చక్రం' సినిమాల దర్శకుడు (4)
7. 'ఏం పిల్లడో యెల్దమొస్తవా' పాట గాయకుడు (4)
8. తేజ దర్శకత్వంలో నితిన్, సదా జంటగా నటించిన సినిమా. పేరు కింది నుంచి (2)
11. సినిమా చివర్లో పడే కార్డు రివర్సులో (2)
12. అక్కినేని నాగేశ్వర్రావు, నాగార్జున, నాగచైతన్య...సినిమా. కింది నుంచి (3)

• మైథోగ్రఫీ

1. నాలుగు యుగాల్లో మూడోది.



2. పవిత్ర నది. పై పదంలో '5'వ అక్షరంతో.



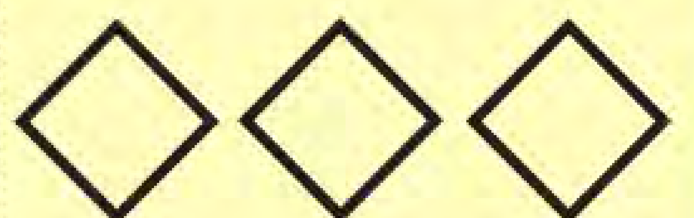
3. మహిషాసురుడి కొడుకు. 2వ జవాబులో '2'వ అక్షరంతో.



4. బలరామకృష్ణుల చెల్లెలు. పై జవాబులో '3'వ అక్షరంతో.



5. దేవతల గోవు. 4వ జవాబులో మొదటి అక్షరంతో.



• బ్రెయిన్ జిమ్

1. హారం కాని హారం
2. నా రసం కానిది?
3. ప్రశ్నించే అక్షరం?
4. బాలుడిని కుర్రవాడిని చేసేది. కుర్రవాడిని వృద్ధుడిని చేసేది?

ర	న	Y	అ	జ
వ	శ	క	ల	డ
ఫ	ల	హా	రం	నీ
మ	జ	న	శ్రీ	ర
వ	య	సు	జ	సం

జవాబులు

మాయా బజార్

అడ్డం: 1. పైసావసూల్ 4. కృష్ణ 5. మగాడు 6. బద్రి 7. వంశీ 9. పగ 10. నా పిలుపే (ప్రభంజనం) 13. ఒరేయ్ (పండు) 14. మనోడు

నిలువు: 1. పైసా 2. సూరిగాడు 3. కృష్ణవంశీ 7. వంగపండు 8. జయం 11. శుభం 12. మనం

మైథోగ్రఫీ

1. ద్వాపరయుగం 2. గంగ 3. గజాసురుడు 4. సుభద్ర 5. సురభి

బ్రెయిన్ జిమ్

ర	న	Y	అ	జ
వ	శ	క	ల	డ
ఫ	ల	హా	రం	నీ
మ	జ	న	శ్రీ	ర
వ	య	సు	జ	సం

• కిసుక్కు



అప్పారావు: మీ ఇంట్లో డోర్‌స్టాపర్లన్నీ వెరైటీగా ఉన్నాయి. ఎక్కడ కొన్నావు?

సుబ్బారావు: హోమ్‌మేడ్. అవి మా ఆవిడ తయారుచేసిన మైసూర్‌పాక్!

– కె.ఎస్.రెడ్డి, గొల్లలమామిడాడ

• మీకు తెలుసా





శిలారణ్యం! ఇదేదో కవిత్వానికి పెట్టిన పేరు కాదు. చైనాలో నిజంగానే 'స్టోన్‌ఫారెస్ట్' ఉంది! చైనాలోని యునాన్ ప్రావిన్స్‌లో ఉన్న పొడుగైన శిలల సముదాయాన్ని 'స్టోన్‌ఫారెస్ట్' అని పిలుస్తారు.

పదశోధన - 441

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1				2		3	■	4	5
	■	■	■		■	6			
7			8		■	■	■		■
	■	■		■	9	■	10		
■	11			■	12				■
13	■	■	14	15		■		■	16
	■	17			■	18			
19			■		■		■	■	
	■	■	20	■	■	■	21		
	■	22						■	

ఆధారాలు

అడ్డం

1. ఎండాకాలంలో బడిపిల్లలు ఇష్టపడే రోజులు (7)
4. పూర్తిగా దక్కని విజయం (2)
6. విద్యాలయం (4)
7. నేటి పాట్నా చారిత్రక నామం (5)
10. పద అని చెప్పే విపత్తు (3)
11. మృదంగం (3)
12. పెళ్లిలో ఇది తీసుకోవడం చట్టరీత్యా నేరం (4)
14. తాడు చుట్టి విసిరితే గిర్రున తిరిగే ఆట వస్తువు (3)
17. సాగిన నిద్ర (3)
18. పిల్లలను మచ్చిక చేసుకోవడానికి పెట్టే తినుబండారాలు (4)
19. కిరాయి, అద్దె (3)
21. ఆశ్రయం, సహాయం (3)
22. ముందుకు నడవమని చెప్పే శ్రీశ్రీ వాక్యం (6)

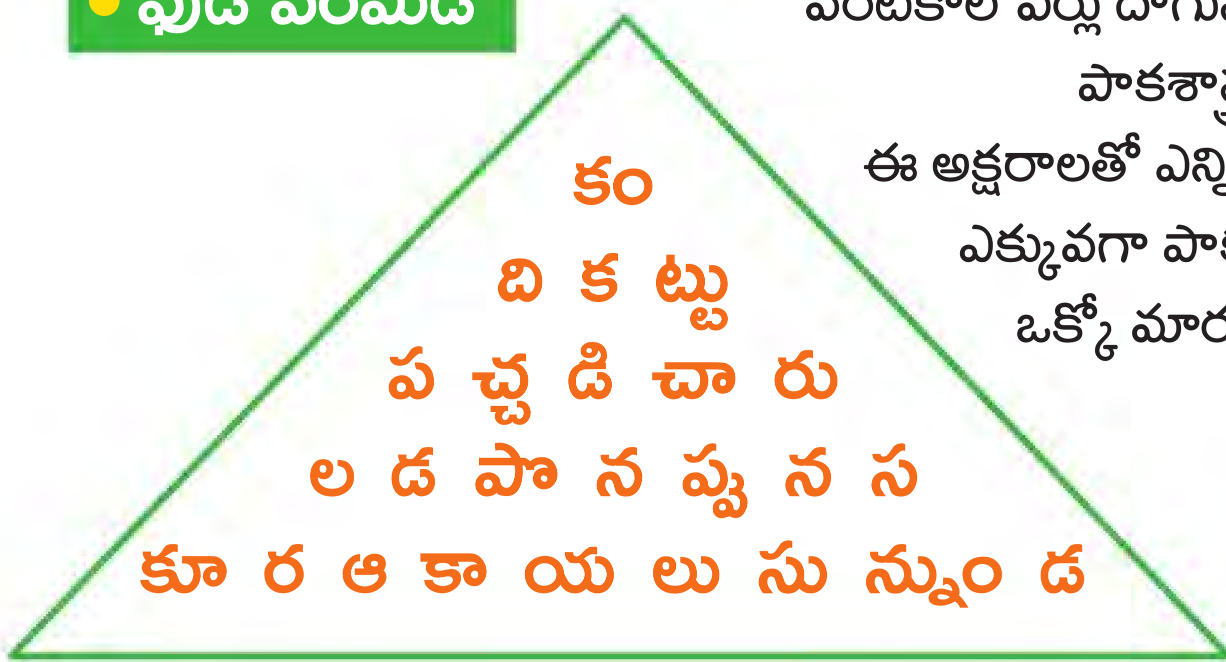
నిలువు

1. పోటీపడి హెచ్చు ధరకు కొనుగోలు చేసే పాట కాని పాట (4)
2. పవిత్రంగా ధ్వనించే కొడవలి (3)
3. పైకి పొంగిన పాలు (2)
4. తెలుగువారి ఉక్కు నగరం (5)
5. నీటి ఊట (2)
8. వ్యవహారంలో మంగళసూత్రం (5)
9. ఆడపిల్లల జడకు వరం లాంటిది (3)
10. తుంటరివాడు (4)
13. పిల్లల పాఠాల్లో రాముడు ఎలాంటివాడు (5)
15. విషం (3)
16. చల్లదనాన్ని ఇచ్చే చంద్రకాంత శిల (5)
17. పైకి తవ్విన గని (2)
18. ఇంటికీ, పాటకూ వేసేది (2)
20. సంతోషం (2)
21. పత్రం (2)

పదశోధన - 440 జవాబులు

1 తే	నె	2 ప	ట్టు	■	3 నా	మ	4 క	ర	ణం
లు	■	ల్ల	■	5 లో	భి	■	వి	■	■
6 కు	ని	కి	7 పా	టు	■	8 శం	త	9 ను	డు
ట్టి	■	■	ద	■	10 శం	క	■	వ్వే	■
11 న	గు	మో	ము	■	12 ప	రా	గం	■	13 సె
దొం	■	■	14 ద్ర	వ్యం	■	భ	■	15 ప	గ
16 గ	17 ర	గ	లు	■	18 మ	ర	క	తం	■
■	చ్ఛ	■	■	19 కా	ర	ణం	■	20 గం	ట
■	బం	■	21 దా	రు	ణం	■	22 న	■	■
23 దం	డ	కా	ర	ణ్యం	■	24 ము	స	ల	య్య

• ఫుడ్ పిరమిడ్



పక్కన ఫుడ్ పిరమిడ్‌లో కనిపిస్తున్న అక్షరాలలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వంటకాల పేర్లు దాగున్నాయి. కనుక్కోనేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇది మీ పాకశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఒక తమాషా పరీక్ష.

ఈ అక్షరాలతో ఎన్ని ఎక్కువ పదాలను కనుక్కోగలిగితే మీకు అంత ఎక్కువగా పాక పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క. ఒక్కో పదానికి ఒక్కో మార్కు లెక్కన ఎన్ని వస్తాయో చూసుకోండి.

మార్కులు

ఫర్వాలేదు: 8
బాగుంది: 10
అద్భుతం: 12



• పదవినోదం

గడులలో అస్తవ్యస్తంగా ఇచ్చిన అక్షరాలను సరైన వరుసలో పదాలుగా అమర్చండి. గడులలో వృత్తాల నడుమ ఇచ్చిన అక్షరాలతో వచ్చే అర్థవంతమైన పదబంధాన్ని కనుక్కోండి.

1	కో	చు	ట	(కం)		
2	దం	(నా)	(జ)	మో		
3	క	(ష్ట)	ష్టా	లు	అ	
4	డు	స్తి	(నా)	కు		
5	మ	(ర్ద)	రో	న	శి	

1					
2					
3					
4					
5					

సుడోకు - 201

8	1	4		7		6	9	5
		2	1	6		3		
					5		1	
1		5	9	3				4
		8	6	2				3
9		3	4				8	6
3			2		9	5	6	
						8		
7	8	6			3	2	4	9

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు - 200

4	8	9	3	7	1	5	6	2
2	7	3	5	9	6	4	1	8
1	5	6	8	4	2	3	7	9
5	4	7	6	2	8	9	3	1
3	9	1	4	5	7	2	8	6
6	2	8	9	1	3	7	5	4
9	1	5	7	8	4	6	2	3
8	6	4	2	3	5	1	9	7
7	3	2	1	6	9	8	4	5

పదవినోదం జవాబులు

జ	నా	ర్ద	నా	ష్ట	కం

1.కంచుకోట 2.జనామోదం 3.అష్టకష్టాలు 4.నాస్తికుడు 5.శిరోమర్దన

25 జూన్ నుంచి 1 జూలై 2017 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





మేషం: (అశ్వని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)

మీ అంచనాలు నిజమై ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. నిరుద్యోగులకు ఉద్యోగయోగం. ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. వివాహ ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ఆరోగ్యపరంగా చికాకులు. వ్యాపారాలలో లాభాలు. ఉద్యోగులకు పైస్థాయి ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు సన్మానాలు. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. కుటుంబంలో చికాకులు. పసుపు, గులాబీ రంగులు, పశ్చిమ దిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. వేంకటేశ్వరస్వామి స్తోత్రాలు పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)

చేపట్టిన కార్యక్రమాలు కొంత మందకొడిగా సాగుతాయి. రావలసిన సొమ్ము సకాలంలో అందక ఇబ్బంది పడతారు. ఆరోగ్యం విషయంలో శ్రద్ధ చూపండి. శ్రమ పడ్డా ఫలితం కనిపించదు. వ్యాపార లావాదేవీలు స్వల్పంగా లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు పని ఒత్తిడులు. కళాకారులకు కొంత నిరాశ తప్పదు. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు. సంఘంలో గౌరవం. ఆకుపచ్చ, లేత నీలం రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివాలయ దర్శనాలు చేసుకోండి.



మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)

ఏ పని చేపట్టినా విజయవంతంగా పూర్తి కాగలదు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగి ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. వివాహ, ఉద్యోగయత్నాలు సానుకూలమవుతాయి.తోబుట్టువులతో సంతోషంగా గడుపుతారు. భూములు, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు కొత్త హోదాలు రాగలవు. పారిశ్రామిక వర్గాలకు అనుకూల సమాచారం అందుతుంది. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. అనారోగ్యం. గులాబీ, తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. అన్నపూర్ణాష్టకం పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)

ముఖ్య కార్యక్రమాలు సకాలంలో పూర్తి కాగలవు. రావలసిన సొమ్ము అంది ఊరట చెందుతారు. సంఘంలో విశేష గౌరవం లభిస్తుంది. కొన్ని ముఖ్య ఒప్పందాలు కుదురుతాయి. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. ఇంతకాలం పడిన శ్రమ కొలిక్కి వస్తుంది. వాహనయోగం. వివాహాది శుభకార్యాల నిర్వహణపై దృష్టి సారిస్తారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారుల ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వారం ప్రారంభంలో ఖర్చులు. మానసిక అశాంతి. పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలిస్తాయి. శివపంచాక్షరి పఠించండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)

బంధువులు, మిత్రులతో నెలకొన్న వివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. మీ ప్రతిభ చాటుకునేందుకు తగిన సమయం. ఆర్థిక వ్యవహారాలలో పురోగతి కనిపిస్తుంది. ఎంతోకాలంగా వేధిస్తున్న సమస్య నుంచి బయటపడతారు. ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. యత్నకార్యసిద్ధి. వ్యాపారాలలో కొత్త పెట్టుబడులు సమకూరతాయి. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు అందుతాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. వారం మధ్యలో వృథా ఖర్చులు. బంధువిరోధాలు. దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకదుర్గాదేవి స్తోత్రాలు పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త 1,2 పా.)

అన్ని విషయాలలోనూ ఉత్సాహంగా ఉంటుంది. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితులతో వివాదాలు తీరతాయి. నూతన వ్యక్తులతో పరిచయం. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు కలసివస్తాయి. మీమాటకు ఎదురుండదు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు. కళాకారులకు నూతనోత్సాహం. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు. అనారోగ్యం. ఆకుపచ్చ, పసుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ చాలీసా పఠించండి.

తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)

రాబడి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. దూరప్రాంతాల నుంచి కీలక సమాచారం అందుతుంది. వ్యవహారాలలో విజయం. కొత్త వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు. వాహనయోగం. పలుకుబడి కలిగిన వారితో చర్చలు జరుపుతారు. నూతన ఉద్యోగయోగం. వ్యాపార వృద్ధి. రాజకీయవర్గాలకు పదవులు వరిస్తాయి. వారం ప్రారంభంలో అనుకోని ఖర్చులు. స్వల్ప అనారోగ్యం. నీలం, నేరేడు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.

వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)

బంధువర్గంతో విభేదాలు తొలగుతాయి. నిరుద్యోగుల ప్రయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. అనుకున్న ఆదాయం సమకూరుతుంది. విద్యార్థులకు శుభవార్తలు. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు సంతోషకరమైన సమాచారం. రాజకీయవర్గాలకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వారం ప్రారంభంలో వివాదాలు. ఆరోగ్యభంగం. ఎరుపు, పసుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ చాలీసా పఠించండి.

ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)

కొన్ని సమస్యలు తీరి ఊరట చెందుతారు. విచిత్రమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి గతం కంటే మెరుగ్గా ఉంటుంది. చేపట్టిన కార్యక్రమాలు సకాలంలోనే పూర్తి కాగలవు. పోటీ పరీక్షలలో విజయం సాధిస్తారు. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. వ్యాపారాలు ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. ఉద్యోగులకు పని భారం తగ్గుతుంది. కళాకారులకు కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. వారం మధ్యలో ధన వ్యయం. ఆరోగ్య సమస్యలు. గులాబీ, తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. నవగ్రహస్తోత్రాలు పఠించండి.

మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)

ప్రముఖులతో పరిచయాలు. ఆర్థిక పరిస్థితి ఆశాజనకంగా ఉంటుంది. ఆస్తి వ్యవహారాలలో చికాకులు తొలగుతాయి. వాహనాలు, గృహం కొనుగోలు చేస్తారు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు కలసివచ్చే సమయం. వ్యాపారాలలో ఆటుపోట్లు అధిగమిస్తారు. ఉద్యోగులకు పదోన్నతులు దక్కుతాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వారం చివరిలో అనారోగ్యం. కుటుంబసభ్యులతో వివాదాలు. నలుపు, లేత నీలం రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. పంచముఖ ఆంజనేయస్వామిని పూజించండి.

కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)

ఆర్థిక విషయాలు సంతృప్తినిస్తాయి. ప్రముఖుల నుంచి కీలక సమాచారం అందుతుంది. వ్యవహారాలు సాఫీగా సాగుతాయి. నూతన విద్య, ఉద్యోగావకాశాలు దక్కుతాయి. ఇంటి నిర్మాణ యత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. వ్యాపారాలు లాభసాటిగా ఉంటాయి. ఉద్యోగులకు విధుల్లో ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు పదవీయోగ సూచనలు. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. స్వల్ప అనారోగ్యం. లేత ఎరుపు, ఆకుపచ్చ రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీస్తుతి మంచిది.

మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)

దీర్ఘకాలిక నిరీక్షణ ఫలిస్తుంది. వ్యవహారాలు విజయవంతంగా సాగుతాయి. ఆర్థిక ప్రగతి ఉంటుంది. రావలసిన సొమ్ము అందుతుంది. విద్యార్థుల కలలు ఫలిస్తాయి. పరిచయాలు పెరుగుతాయి. కొన్ని సంఘటనలు ఆకట్టుకుంటాయి. కాంట్రాక్టర్లకు విశేషంగా రాణిస్తుంది. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలు పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు హోదాలు తథ్యం. కళాకారులకు విదేశీ పర్యటనలు. వారం ప్రారంభంలో వృథా ఖర్చులు. కుటుంబసమస్యలు. గులాబీ, తెలుపు రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. లక్ష్మీ గణపతి స్తోత్రాలు పఠించండి.

● టారో

25 జూన్ నుంచి
1 జులై
2017 వరకు












టారో ఇన్సియా
రేఖి అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

ఎంతో ప్రశాంతంగా, హాయిగా సాగిపో తుందీవారమంతా! జీవితాశయాన్ని సాధించి తీరాలి అన్న పట్టుదలతో ఉండండి, తప్పకుండా సాధిస్తారు. మానసిక, శారీరక ఒత్తిళ్లను తొలగించుకునేందుకు పెయింటింగ్, డ్రాయింగ్, మ్యూజిక్, పొయెట్రీ... ఇలా దేని మీద ఆసక్తి ఉంటే దానిలో కృషి చేయండి. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని సడలనివ్వవద్దు. సానుకూల భావనలతోనే ఉండండి. విజయం చేకూరుతుంది.

కలిసొచ్చే రంగు: తెలుపు

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

వారమంతా కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడంలో వెచ్చిస్తారు. ఏది అవసరమో, ఏది అనవసరమో తెలుసుకోవడం అవసరం. మీ కష్టానికి తగిన గుర్తింపు లభిస్తుంది, పాత జ్ఞాపకాలతో సతమతమయ్యే బదులు భవిష్యత్తుపై దృష్టి పెట్టడం మంచిది. వీలయినంతవరకు పదిమందితో కలిసి గడిపేందుకు, మీ విజ్ఞానాన్ని ఇతరులతో పంచుకునేందుకు ప్రయత్నించండి.

కలిసొచ్చే రంగు: దొండపండు

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

ఈ వారమంతా అవిశ్రాంతంగా పని చేసినా, చురుగ్గా ఉంటే కానీ, పనులు తొందరగా పూర్తి కావని గ్రహించండి. పనిలో మీకు బృందసాయం లభిస్తుంది. మీ శక్తిసామర్థ్యాలకు మరింత పదును పెట్టుకుని, శ్రద్ధాసక్తులతో పనిని పూర్తి చేస్తారు. మీ ప్రేమ ఫలిస్తుంది. తదుపరి ప్రాజెక్టు కోసం సమయం వెచ్చించండి. జీవితమనేది అనుభవించడానికీ, కొత్తదనాన్ని ఆస్వాదించడానికీ అని గుర్తుంచుకోండి.

కలిసి వచ్చే రంగు: వంకాయరంగు

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జులై 22)

ఎటువంటి చిక్కులూ, చింతలూ లేకుండా హాయిగా గడపాలని మీరు ఎంతగా ప్రయత్నం చేసినా, కష్టాలు, కడగళ్లు ఉంటేనే, వాటిని ఎదుర్కొంటేనే జీవితమని గుర్తించండి. పని ప్రదేశంలో మరింత శ్రద్ధాభక్తులతో వ్యవహరించడం అవసరం. ఆరోగ్యం విషయంలో ఆందోళన వదిలి, జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. అవివాహితులకు వివాహ సూచనలున్నాయి.

కలిసొచ్చే రంగు: ఆకుపచ్చ

సింహం (జులై 23 - ఆగస్ట్ 22)

ఉద్యోగ భద్రతకు, కెరీర్‌కి ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. ప్రణాళికాబద్ధంగా పని చేసి, మీ చేతిలో ఉన్న ప్రాజెక్టులను వేగంగా పూర్తి చేస్తారు. వ్యాపారులకు ఈ వారం చాలా అద్భుతంగా ఉంటుంది. మంచి ఆదాయాన్ని, లాభాలను కళ్ల జూస్తారు. ప్రేమ కొత్త మలుపులు తీసుకోవచ్చు. గత జ్ఞాపకాల నుంచి, అనుభవాల నుంచి పాఠాలు నేర్చుకునేందుకు ప్రయత్నిస్తారు.

కలిసివచ్చే రంగు: ఎరుపు

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

మీది కాని ఒక కొత్తలోకంలో మిమ్మల్ని మీరు మరచిపోతారు. మీకున్న విజ్ఞానంతో, మీవైన కొత్త ఆలోచనలతో ఇతరులను బాగా ఆకట్టుకుంటారు. మీ బాధలు, పాత జ్ఞాపకాలను మరచిపోయేందుకు ధ్యానాన్ని ఆశ్రయిస్తారు. అందరితోనూ శాంతి, సామరస్యాలతో మెలిగేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. సద్గ్రంథ పారాయణం ద్వారా సాంత్వన లభిస్తుంది.

కలిసి వచ్చే రంగు: ముదురు గోధుమ

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

నూత్నశక్తిసామర్థ్యాలతో, ఇనుమడించిన ఉత్సాహంతో పనులు ప్రారంభిస్తారు. ప్రజా సంబంధాలను మరింత మెరుగు పరచుకుంటారు. దూరపు ప్రయాణాలు చేయవలసి వస్తుంది. కొత్తమిత్రులు పరిచయం అవుతారు. ఆఫీసులో పనులు వేగంగా ముందుకు జరుగుతాయి. ఆందోళనలను వదిలి ఏకాగ్రతతో పని చేయండి. సహోద్యోగులతో ప్రేమగా మెలగండి. మనసు చెప్పిన మాట వినండి.

కలిసి వచ్చే రంగు: ఎరుపు

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

కెరీర్‌పరంగా మంచి మార్పులు జరుగుతాయి. ఇతరత్రా ఆదాయమార్గాల ద్వారా మీ ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. మీ అంచనాలు ఫలిస్తాయి. రిస్క్ తీసుకుని చేసిన పనుల నుంచి మంచి లాభాలు వస్తాయి. శక్తిసామర్థ్యాలతో ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. అందంగా, యవ్వనంగా కనిపించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. ఒక శుభకార్యంలో చురుకైన పాత్ర పోషిస్తారు. ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.

కలిసి వచ్చే రంగు: బూడిద

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

సహజసిద్ధమైన మీ వాక్చాతుర్యంతో చకచకా పనులు చక్కబెట్టేసుకుంటారు. మీ జీవితాన్ని మలుపు తిప్పేంత ప్రభావవంతమైన పెద్ద ప్రాజెక్టును దక్కించుకుంటారు. చేపట్టిన ప్రతిపనిలోనూ విజయాన్ని సాధిస్తారు. వెన్ను, వీపు నొప్పి బాధించవచ్చు. ప్రాజెక్టులో విజయం దిశగా పయనిస్తారు. మీపై పడిన అపనిందలను, వ్యాపించిన పుకార్లను ఆత్మవిశ్వాసంతో, తెలివిగా తిప్పికొడతారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: ఇంద్రధనుస్సు

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

వ్యాపారంలో మంచి లాభాలు వస్తాయి. ఉద్యోగంలో తలెత్తిన ఆందోళనలను, అవరోధాలను నేర్పుగా అధిగమిస్తారు. కష్టించే మీ తత్త్వం, శక్తిసామర్థ్యాలు ఇందుకు ఉపకరిస్తాయి. మానసిక ఒత్తిడిని పోగొట్టుకునేందుకు నృత్యం, సంగీతం వంటి సంప్రదాయ కళలను అభ్యసిస్తారు. ముఖ్యమైన పత్రాలపై సంతకాలు పెట్టే టప్పుడు అప్రమత్తత అవసరం.

కలిసి వచ్చే రంగు: బంగారు

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

మీ ఆలోచనలనూ, పథకాలనూ అమలు చేసేందుకు ఇది తగిన సమయం. సవాళ్లను ఎదుర్కొనేందుకు సిద్ధపడతారు. సాహసోపేత నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. కొత్త ఆదాయ వనరులను అన్వేషిస్తారు. అందులో విజయం సాధిస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితిని మెరుగు పరుచుకుంటారు. అయితే కొత్త పెట్టుబడుల విషయంలో ఆచితూచి వ్యవహరించకుంటే చిక్కులు తప్పవు. ఆగిపోయిన పనులు పూర్తి చేస్తారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: నారింజ

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

కెరీర్‌పరంగా మంచి మార్పులు జరుగుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. మీ అంచనాలు ఫలిస్తాయి. రిస్క్ తీసుకుని చేసిన పనుల నుంచి మంచి లాభాలు వస్తాయి. శక్తిసామర్థ్యాలతో ఉత్సాహంగా పనిచేస్తారు. కోపం తగ్గించుకోకపోతే చిక్కులు తప్పవు. వాహనం కొనుగోలు చేసే అవకాశం కనిపిస్తోంది. పిల్లలు పరీక్షలలో మంచి ఫలితాలు సాధిస్తారు.

కలిసి వచ్చే రంగు: లేత గులాబి

• పురానీతి

గజేంద్ర మోక్షం వెనకాల...

పూర్వం ఇంద్రద్యుమ్నుడనే మహారాజు ద్రవిడ దేశాన్ని పరిపాలించేవాడు. గొప్ప దానశీలి. ప్రజలను కన్నబిడ్డల వలె పరిపాలించేవాడు. విష్ణుభక్తి పరాయణుడైన ఆ రాజు గురువుల నుంచి అష్టాక్షరీ మంత్రోపదేశాన్ని పొందాడు. అంతఃపురంలో అయితే ఏకాగ్రతకు భంగం వాటిల్లుతుందని నగరానికి కొద్ది దూరంలో ఉన్న పర్వత శిఖరం మీద కూర్చుని ప్రశాంతంగా ధ్యానం చేసుకుంటున్నాడు. ఆ సమయంలో అక్కడికి అగస్త్యమహాముని వచ్చాడు. రాజు మునిని చూసి కూడా లేవలేదు. నమస్కరించ లేదు. దాంతో అగస్త్యుడు కోపించి ''ఓ రాజా! నీవు నన్ను చూసి కూడా గౌరవించలేదంటే అది తమోగుణానికి నిదర్శనం. కాబట్టి నీవు తామసగుణానికి ప్రతీక అయిన ఏనుగువై పుడతావు'' అని శపించాడు. ఇంద్రద్యుమ్నుడు తాను చేసిన తప్పిదానికి ఎంతో బాధపడి శాపాంతాన్ని అడిగాడు. అప్పుడు అగస్త్యుడు శాంతించి, ''ఏనాడైతే నీవు శ్రీ మహావిష్ణువును శరణు వేడుతావో అప్పుడే నీకు శాపవిమోచనం కలుగుతుంది'' అని చెప్పాడు. అగస్త్యుడి శాపం మేరకే ఇంద్రద్యుమ్నుడు అమిత బలంగల గజరాజుగా



జన్మించడం, నదిలో దిగి, మొసలి నోట చిక్కడం, చివరి వరకూ దానితో పోరాటం చేసి, అంత్యాన విష్ణుమూర్తిని శరణు వేడటం, అప్పుడు విష్ణుమూర్తి గజేంద్రుడికి మోక్షం కలిగించడం అందరికీ తెలిసిందే. ఇకపోతే...

శ్రీ మహావిష్ణువు చక్రాయుధం చేత తలతెగిన మొసలిలోంచి వచ్చిన గంధర్వుని పేరు హూహూ. ఆయన ఒకనాడు గంధర్వ కాంతలతో కలిసి నీటిలో నిలబడి స్నానం చేస్తున్నాడు. అంతకుముందే మద్యపానం చేసి ఉన్నాడాయన. పక్కన అప్సరకాంతలున్నారు. అదేసమయంలో దేవల మహర్షి వచ్చి ఆ నదిలో స్నానం చేస్తున్నాడు. ఆయన మహా తపస్వి. మదోన్మత్తుడై ఉన్న ఆ గంధర్వుడు అప్సరసలను నవ్వించి, సంతోషపెట్టాలనుకుని, నీటి కింది నుంచి ఈదుతూ వచ్చి దేవల మహర్షి కాళ్లు పట్టి కిందికి లాగేశాడు. అర్ఘ్యం ఇస్తున్న మహర్షి కాస్తా నీటిలో పడిపోయాడు. దైవకార్యాన్ని భంగం చేసినందుకు మునికెంతో కోపం వచ్చింది. ''నీకు నీటి అడుగునుంచి వచ్చి కాళ్లుపట్టి లాగడం చాలా సంతోషంగా ఉంది కనక, నీళ్ల అడుగు నుంచి వచ్చి కాళ్లు లాగే అలవాటున్న మొసలివై పుడతావు''అని శపించాడు. మహాత్ముల జోలికి వెళితే అలాంటివే వస్తాయి. కాబట్టి వెంటనే మొసలిగా మారి అదే నదిలో ఉండిపోయాడు. ఈ జన్మలో శ్రీమన్నారాయణుని చక్రంతో కంఠం తెగి శాపవిమోచనం అయింది. తిరిగి గంధర్వుడిగా మారి తన లోకానికి వెళ్లిపోయాడు.

ఇక్కడ గ్రహించవలసింది ఏమిటంటే, తాపసులతో, మహాత్ములతో ఎంతటివారయినా, ఎప్పటికీ మంచిగానే ఉండాలి. వారిని ఎల్లప్పుడూ గౌరవించాలి. పొరపాటున కూడా పరిహాసమాడరాదు.

• ఆదర్శం

స్వచ్ఛ జ్యోతి



అహ్మదాబాద్ యూనివర్సిటీ (గుజరాత్) 'గాంధీ పాదయాత్ర' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించింది. అందులో భాగంగా వర్సిటీ విద్యార్థులు, సిబ్బంది గ్రామాలకి తరలి వెళ్లారు. అక్కడి సమస్యలు తెలుసుకున్నారు.

'గాంధీ పాదయాత్ర'లో భాగంగా గ్రామాలకు వెళ్లిన ప్రొఫెసర్ జ్యోతికి ఒక చేదు నిజం తెలిసింది. చాలా గ్రామాల్లో ఒక్క మరుగుదొడ్డి కూడా లేదు. గ్రామ పెద్దలకు అదొక సమస్యగానే అనిపించడం లేదు. మరోవైపు స్త్రీలు నానా ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. చీకటి పడితేకానీ కాలకృత్యాలు తీర్చుకునే పరిస్థితి లేదు.

యూనివర్సిటీకి తిరిగి వచ్చిన తరువాత వైస్‌చాన్స్‌లర్ డా.సుదర్శన్ అయ్యంగార్‌తో ఈ సమస్య గురించి ప్రొఫెసర్ జ్యోతి చర్చించారు. 'గ్రామాల్లో మరుగుదొడ్లు నిర్మించడానికి ఏదైనా ప్రాజెక్ట్ చేపట్టండి' అని వీసీ సూచించారు. ఉత్సాహంగా అంగీకరించారు జ్యోతి. అయితే ఆమెను నిరాశపరచి వెనక్కిలాగే మాటలు తప్ప ఉత్సాహపరచే మాటలు ఎక్కడా వినిపించలేదు. అయినా ఒక్క అడుగు కూడా వెనక్కి వేయలేదు జ్యోతి. గ్రామాలకు వెళ్లి మరుగుదొడ్ల ఆవశ్యకత గురించి ప్రచారం చేయడం ప్రారంభించారు. అయితే ఎక్కడా స్పందన లేదు. ఏదో యాంత్రికంగా వింటున్నారు అంతే! అయినా సరే... తన బాధ్యత నుంచి వెనక్కి తగ్గలేదు. కాలికి బలపం కట్టుకొని ఊరూరూ తిరుగుతూ మరుగుదొడ్ల ప్రయోజనాల గురించి ఏడు నెలల పాటు ప్రచారం చేశారు. ఆ కృషి వృథా పోలేదు. గ్రామస్తుల్లో కదలిక మొదలైంది. ప్రభుత్వ పథకం కింద తమ ఇంటి ఆవరణలో మరుగుదొడ్లు నిర్మించుకోవడానికి గ్రామస్తులు చొరవ చూపడం మొదలైంది. మరుగుదొడ్డి నిర్మించుకునేవారికి ప్రోత్సాహక బహుమతులు కూడా ఇచ్చేవారు జ్యోతి. తన పొదుపు మొత్తాల నుంచి డబ్బును వెచ్చించేవారు. తన వ్యక్తిగత ఖర్చులు తగ్గించుకునేవారు. జ్యోతి కృషి వల్ల 34 గ్రామాల్లో 6000లకు పైగా మరుగుదొడ్ల నిర్మాణం జరిగింది. అయితే ఆమె ఈ పని మొదలుపెట్టినప్పుడు కొందరు చాటు మాటుగా వెక్కిరించేవాళ్లు. 'హాయిగా యూనివర్శిటీలో పాఠాలు చెప్పుకోకుండా ఈ పనేమిటి?' అనే వాళ్లు. అయితే తాను చేస్తున్నది హుందాతనం లోపించిన పని అని ఎప్పుడూ అనుకోలేదు జ్యోతి. జాతికి సేవ చేసుకోవడానికి తనకు లభించిన గొప్ప అవకాశంగా భావించారు.

'' ప్రభుత్వం, ప్రజలు కలిసి పనిచేసినప్పుడే అభివృద్ధి అనేది సాధ్యం అవుతుంది'' అంటున్నారు మరుగుదొడ్ల నిర్మాణాన్ని ఉద్యమస్థాయికి తీసుకెళ్లిన ప్రొఫెసర్ జ్యోతిలాంబ.

• సందేహం

డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్

ఇవి క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తాయా?

• నాకు వక్షోజాల్లో గడ్డలు ఉన్నాయి. నెలసరి రావడానికి ముందు నొప్పిగా ఉంటుంది. ఇవి క్యాన్సర్‌కు దారి తీస్తాయా? అసలు వక్షోజాల్లో గడ్డలు ఎందుకు ఏర్పడతాయి? క్యాన్సర్ గడ్డలను గుర్తించడం ఎలా?

- ఆర్‌వీ, విజయనగరం

సాధారణంగా కొందరి శరీరతత్వాన్నిబట్టి, హార్మోన్లు పనిచేసే తీరును బట్టి వక్షోజాలలో గడ్డలు ఏర్పడుతుంటాయి. వీటిలో 90 శాతం వరకూ క్యాన్సర్ కానివి అయి ఉంటాయి. వాటిలో కూడా ఎక్కువగా ఫైబ్రో అడినోమా గడ్డలే ఉంటాయి. ఇవి ఒక్కొక్కరిలో రకరకాల పరిమాణాలలో ఉంటాయి. పీరియడ్స్ వచ్చే వారానికి ముందు వక్షోజాలలో కొద్దిగా నొప్పి ఉంటుంది. వక్షోజాలలో ఉన్న ఫైబ్రస్ టిష్యూ కొద్దిగా గట్టిపడి, అది కొద్ది కొద్దిగా పెరగడం వల్ల ఫైబ్రో అడినోమా గడ్డలు ఏర్పడతాయి. ఇవి క్యాన్సర్‌గా మారే అవకాశాలు ఉండవు. ఇవి చాలావరకు మెల్లిగా, కొద్దిగానే పెరుగుతాయి. అదే క్యాన్సర్ గడ్డలు మాత్రం, అతిత్వరగా పెద్దగా పెరుగుతాయి, చుట్టూ పాకుతాయి. అలాగే నొప్పి కూడా ఉంటుంది.

• బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సర్వైవర్లు గర్భం దాల్చడం రిస్క్ అనే మాట విన్నాను. అయితే ఇటీవల ఒక చోట 'బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సర్వైవర్లు గర్భం దాల్చితే ఎలాంటి రిస్క్ లేదని, క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం లేదు' అనే వార్త చదివాను. ఏది నిజం?

- యస్‌ఎన్, అమలాపురం

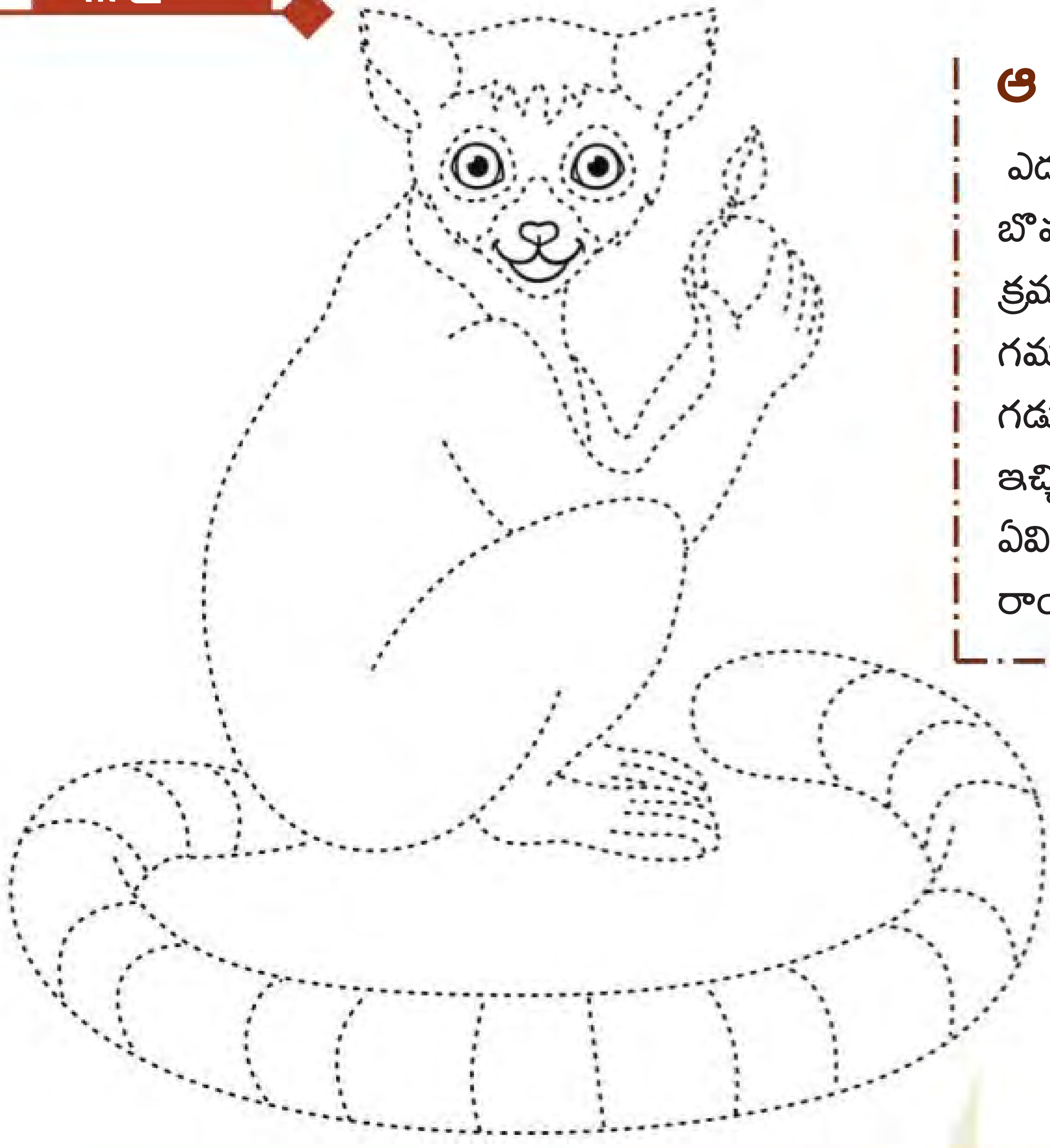
> సాధారణంగా కొందరి శరీరతత్వాన్నిబట్టి, హార్మోన్లు పనిచేసే తీరును బట్టి వక్షోజాలలో గడ్డలు ఏర్పడుతుంటాయి. వీటిలో 90 శాతం వరకూ క్యాన్సర్ కానివి అయి ఉంటాయి.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సర్వైవర్లు అంటే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చి, దానికి చికిత్స పూర్తిగా తీసుకొని, క్యాన్సర్ తగ్గినవాళ్ళు. వీళ్ళలో ఉన్న క్యాన్సర్ రకాన్ని బట్టి, వయస్సు, ఏ స్టేజ్‌లో నిర్ధారణ అయింది, చికిత్స పూర్తిగా తీసుకున్నారా ఇలా అనేక అంశాలను బట్టి ప్రెగ్నెన్సీ తర్వాత క్యాన్సర్ తిరగబెట్టే అవకాశాలు ఎంత ఉన్నాయన్నది కొంచెం అంచనా వేయడం జరుగుతుంది. ఇప్పుడున్న ఆధునిక పరికరాలు, చికిత్సతో చాలావరకు తొలిదశలోనే బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించడం, అలాగే చికిత్సను అందించడం జరుగుతోంది. చికిత్స పూర్తయిన తర్వాత, క్యాన్సర్‌ను బట్టి, కనీసం 6నెలలు–2 సంవత్సరాలు ఆగి ప్రెగ్నెన్సీ ప్లాన్ చేసుకోవచ్చు. ఇప్పటివరకు జరిగిన అధ్యయనాలలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ సర్వైవర్లు గర్భం దాల్చితే, వారిలో క్యాన్సర్ తిరగబెట్టే అవకాశాలు చాలా తక్కువగానే ఉన్నాయని తేలింది. కాబట్టి చికిత్స అందించిన డాక్టర్ ఆధ్వర్యంలో ప్రెగ్నెన్సీ కోసం ప్రయత్నించవచ్చు.

• షాపింగ్ చేయడం కోసం టూ వీలర్ వెహికిల్‌ను డ్రైవ్ చేస్తాను. సైకిలింగ్ కూడా చేస్తుంటాను. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో డ్రైవింగ్ చేయడం మంచిది కాదంటున్నారు. ప్రస్తుతం నాకు మూడో నెల. ఈ సమయంలో డ్రైవింగ్, సైకిలింగ్ చేయవచ్చా?

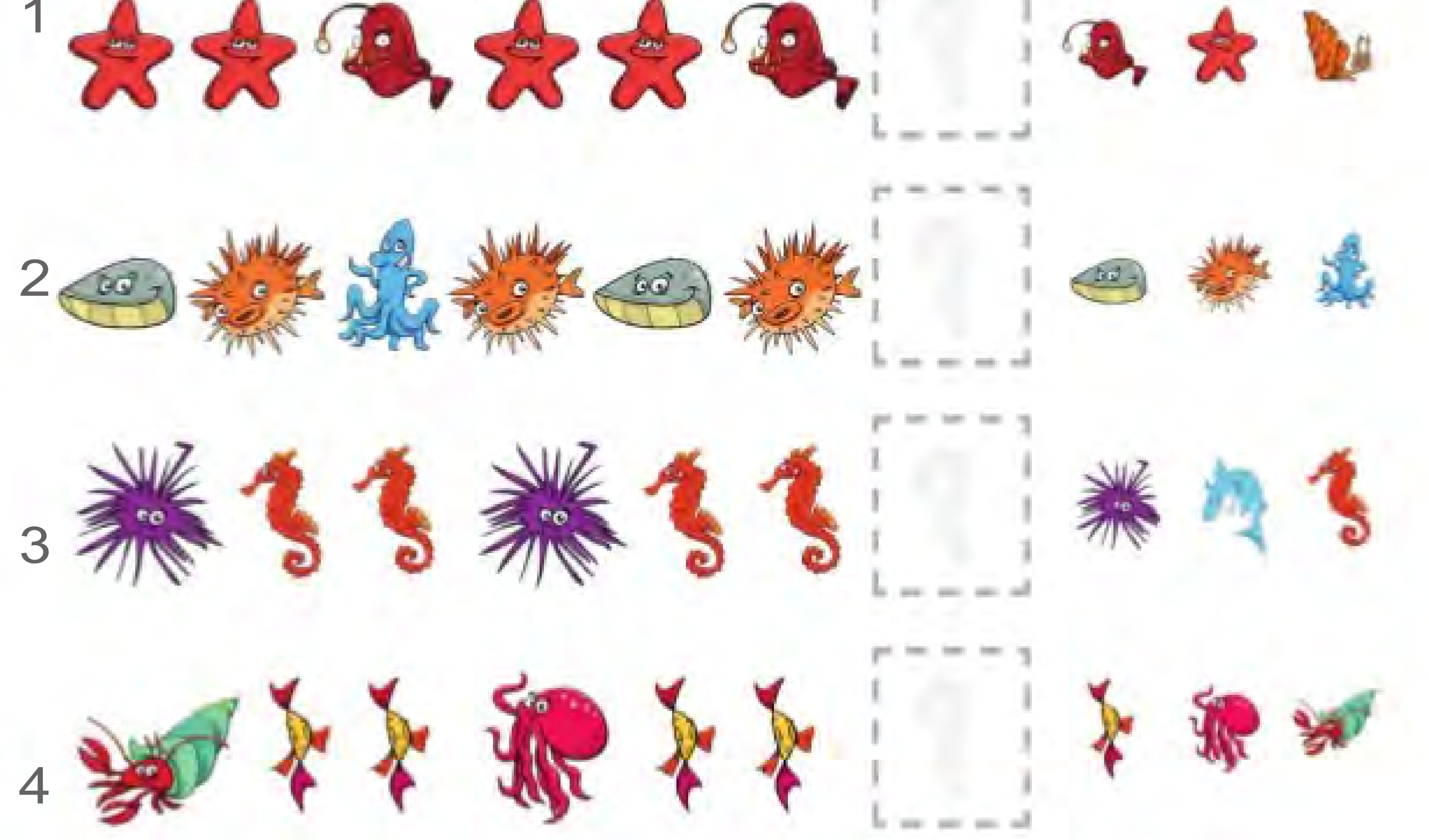
- జీఎన్, వరంగల్

గర్భిణీ సమయంలో టూ వీలర్ వెహికల్‌ను డ్రైవ్ చేయకూడదు అని ఏమీ లేదు, నెమ్మదిగా డ్రైవ్ చేయవచ్చు. సడన్‌గా బ్రేక్‌లు వెయ్యకుండా చూసుకోవాలి. ముందు స్పీడ్ బ్రేకర్‌లు ఉన్నప్పుడు మెల్లగా బ్రేక్ వేసి నడపాలి. గర్భంతో ఉన్నప్పుడు సైక్లింగ్ చేయడం అంత మంచిది కాదు. సైక్లింగ్ చేసేటప్పుడు పొట్ట మీద, తొడల మీద ఎక్కువ బరువు, ప్రెజర్ పడుతుంది. సైక్లింగ్ వల్ల ఒంట్లో గ్లూకోజ్ ఖర్చవుతుంది. ఆ కొద్దిసేపు ఆక్సిజన్ శాతం తగ్గే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఒంటిలో వేడి కొద్దిగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. అది పెరిగితే శిశువుకి అంత మంచిది కాదు. ఒకవేళ చెయ్యాలనుకున్నా నిటారుగా కూర్చుని వంగకుండా, మెల్లగా, మంచి రోడ్డుపైన చల్లని వాతావరణంలో కొన్ని నిమిషాలు మాత్రమే చెయ్యవచ్చు. అది కూడా మీది, మీ బిడ్డ ఆరోగ్య పరిస్థితిని పరీక్షించే గైనకాలజిస్ట్ ఒప్పుకుంటేనే.



ఆ తరువాత?

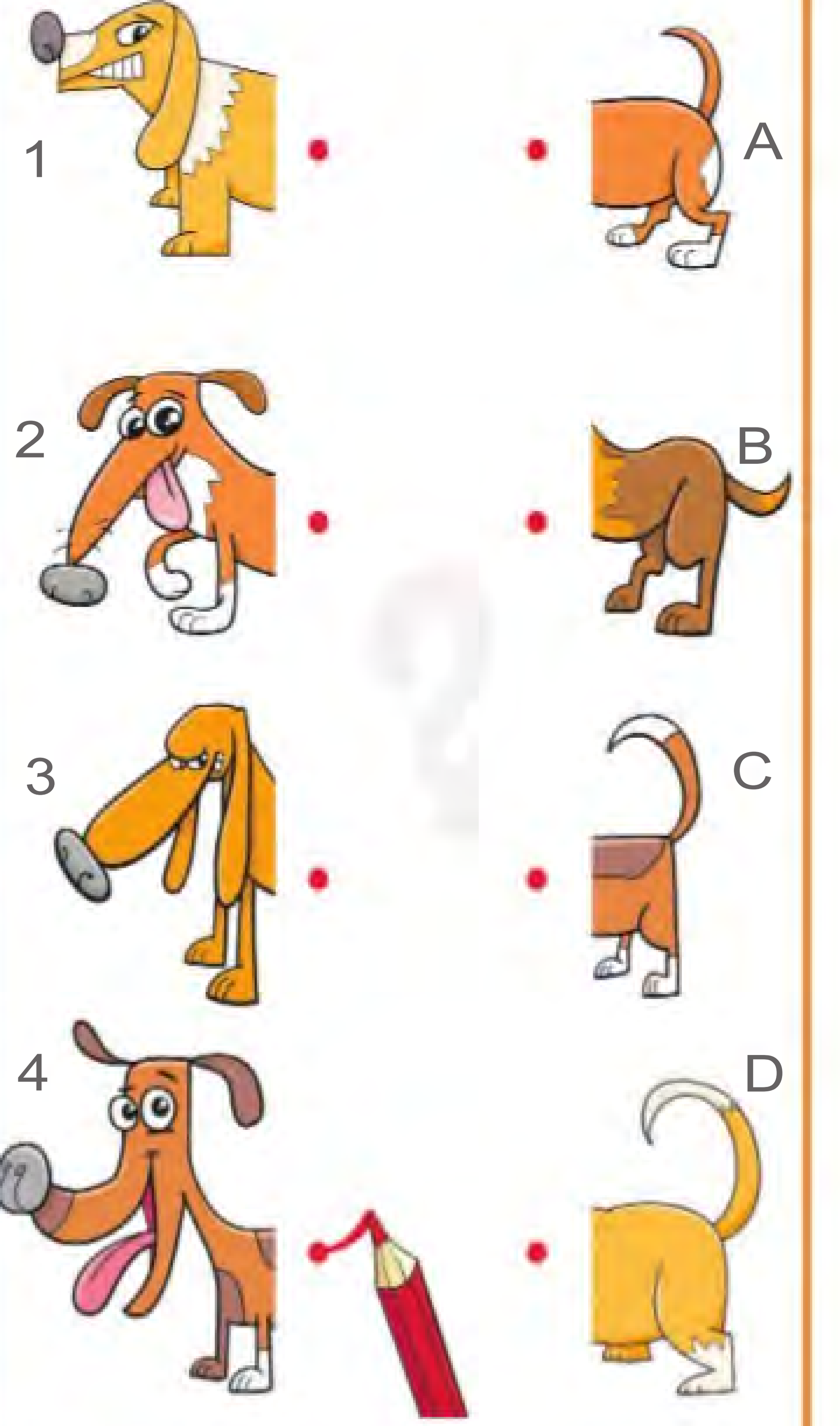
ఎడమ వైపు ఇచ్చిన బొమ్మల వరుస క్రమాన్ని గమనించి...ఖాళీ గడులలో కుడివైపు ఇచ్చిన బొమ్మల్లో ఏవి రావాలో రాయండి.





చుక్కలు కలపండి

ఈ బొమ్మకు చుక్కలు కలిపి... రంగులతో ముస్తాబు చేయండి.



జత కలపండి

కుడి, ఎడమ వైపు ఇచ్చిన చిత్రాలను చూసి ఏ బొమ్మకు ఏది జత అవుతుందో గుర్తించండి.

ఎక్కడ ఉన్నాయి?

ఈ చిత్రంలో రకరకాల పక్షులు, జంతువులు ఉన్నాయి. గడులలో వాటి ఇంగ్లిష్ పేర్లు ఉన్నాయి. అవి ఎక్కడ ఉన్నాయో గుర్తించండి.

h	h	c	a	t	z	u	n	e	q	u	w	d	j
o	j	d	v	r	r	y	r	m	t	v	f	s	l
r	b	l	d	o	o	n	b	e	e	w	x	h	e
s	h	e	e	p	z	u	x	i	n	l	y	f	l
e	l	j	v	i	n	r	p	e	v	w	t	l	r
g	k	r	q	g	o	a	t	m	k	p	c	o	w
f	j	m	j	o	r	v	u	m	s	p	h	u	g
b	r	b	s	r	o	q	r	a	b	b	i	t	b
j	d	p	r	o	r	v	k	z	u	u	c	j	n
o	o	a	g	o	o	s	e	a	l	n	k	f	i
h	g	g	r	s	p	n	y	m	l	x	e	p	e
j	h	e	u	t	p	x	k	i	q	p	n	m	a
u	i	p	s	e	u	p	k	x	t	x	l	h	m
l	l	q	o	r	a	m	i	r	u	z	b	c	c

జవాబులు

ఆ తరువాత: 1-B, 2-C, 3-A, 4-C

జత కలపండి: 1-D, 2-A, 3-B, 4-C

ఎక్కడ ఉన్నాయి:

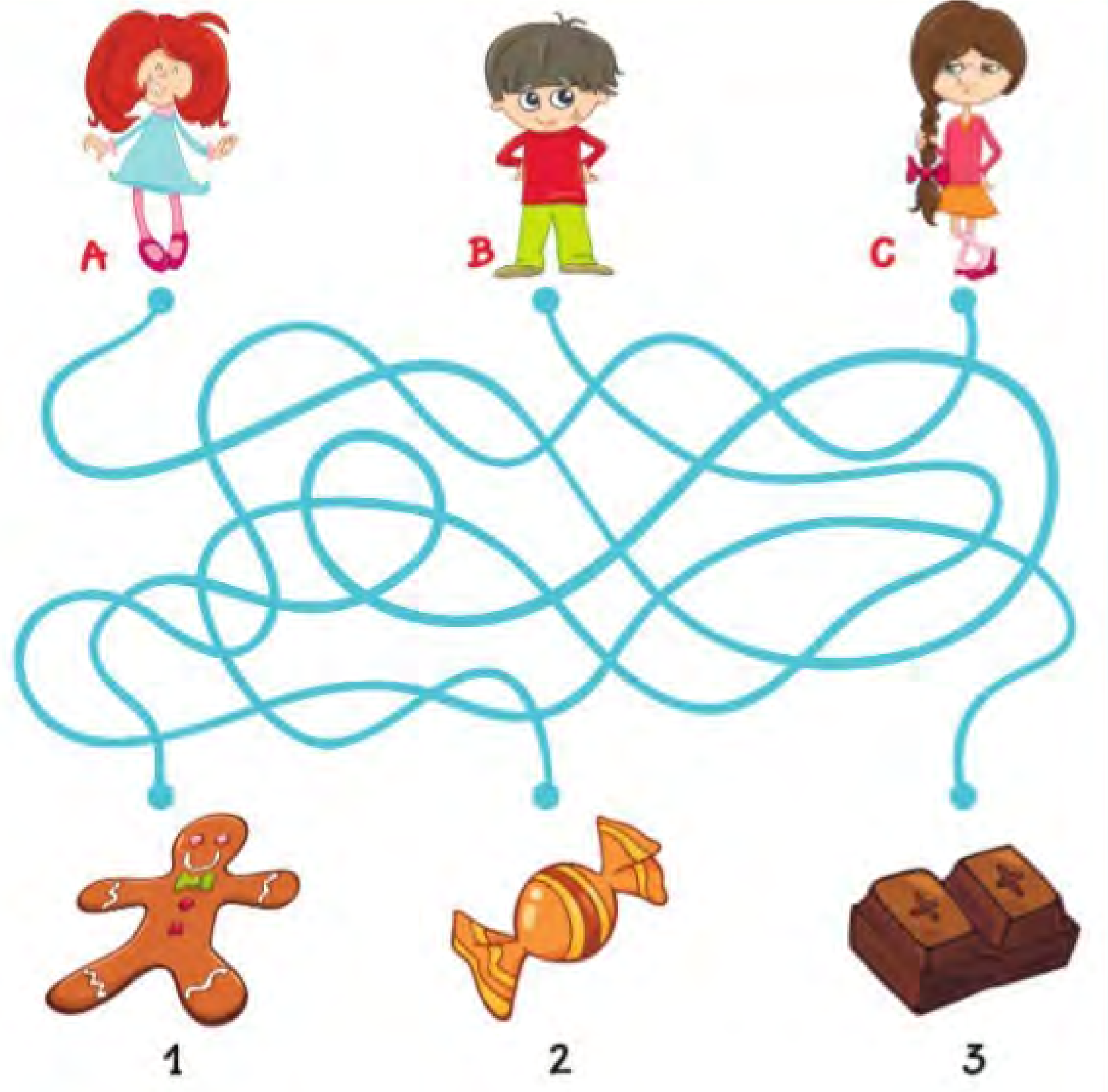
h	h	c	a	t	z	u	n	e	q	u	w	d	j
o	j	d	v	r	r	y	r	m	t	v	f	s	l
r	b	l	d	o	o	n	b	e	e	w	x	h	e
s	h	e	e	p	z	u	x	i	n	l	y	f	l
e	l	j	v	i	n	r	p	e	v	w	t	l	r
g	k	r	q	g	o	a	t	m	k	p	c	o	w
f	j	m	j	o	r	v	u	m	s	p	h	u	g
b	r	b	s	r	o	q	r	a	b	b	i	t	b
j	d	p	r	o	r	v	k	z	u	u	c	j	n
o	o	a	g	o	o	s	e	a	l	n	k	f	i
h	g	g	r	s	p	n	y	m	l	x	e	p	e
j	h	e	u	t	p	x	k	i	q	p	n	m	a
u	i	p	s	e	u	p	k	x	t	x	l	h	m
l	l	q	o	r	a	m	i	r	u	z	b	c	c

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. **ప్రియదర్శిని రామ్,** ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. **funday.sakshi@gmail.com**

బుక్ డిజైనింగ్: **కుసుమ**



ఏది ఎవరిది?



తమ వస్తువుల దగ్గరికి ఏ,బి,సిలు వెళ్లాలనుకుంటున్నారు. ఎవరి వస్తువు వారికి చేర్చండి.

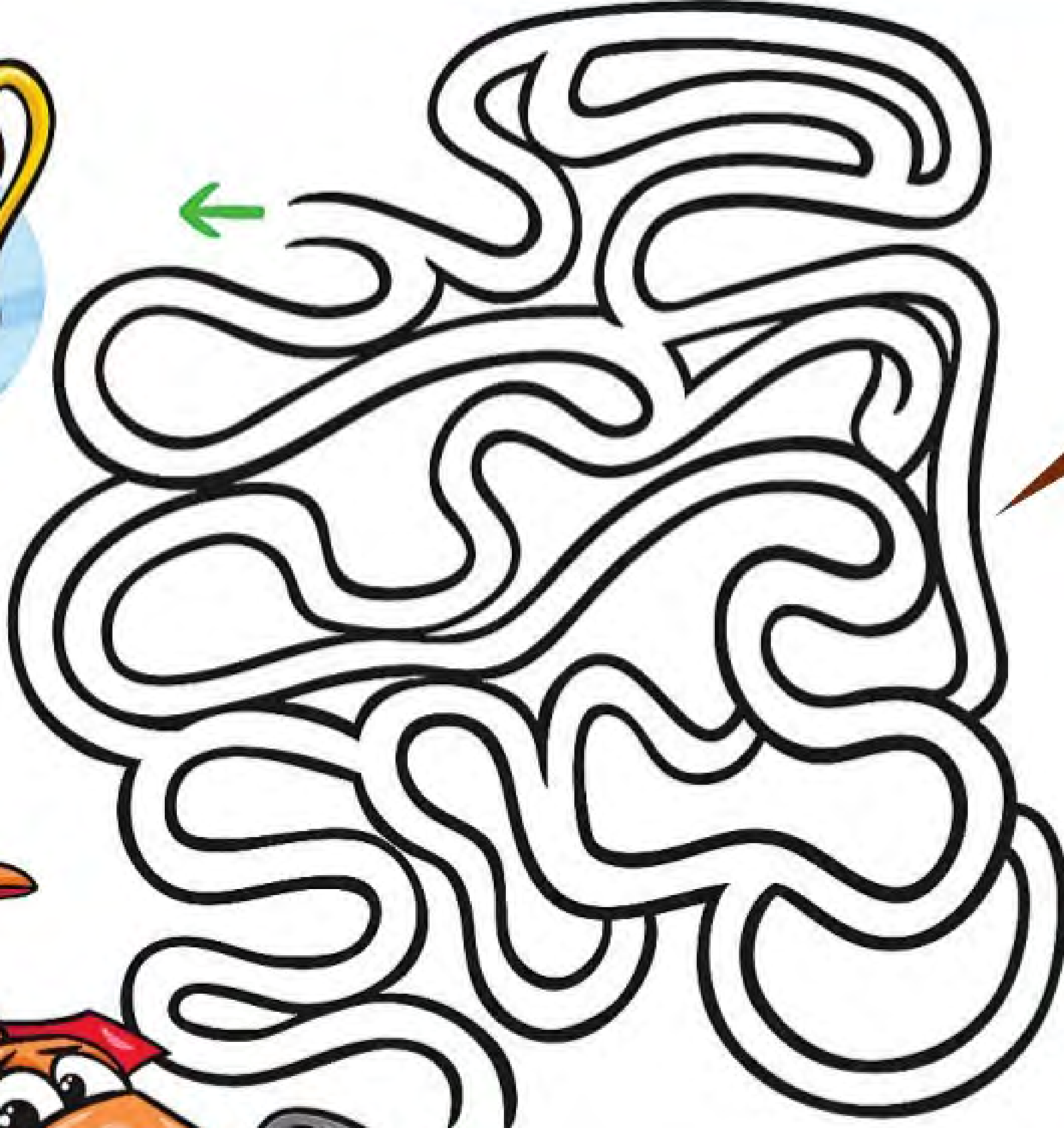
టక్కున లెక్కించి చెప్పండి

ఈ చిత్రంలో ఎంత మంది పిల్లలు ఉన్నారో... టక్కున లెక్కించి చెప్పండి.

దారి చూపండి

కప్పు గెలవాలంటే... దారి తెలియాలి కదా. మరి మీరు దారి చూపి సహాయం చేయండి.





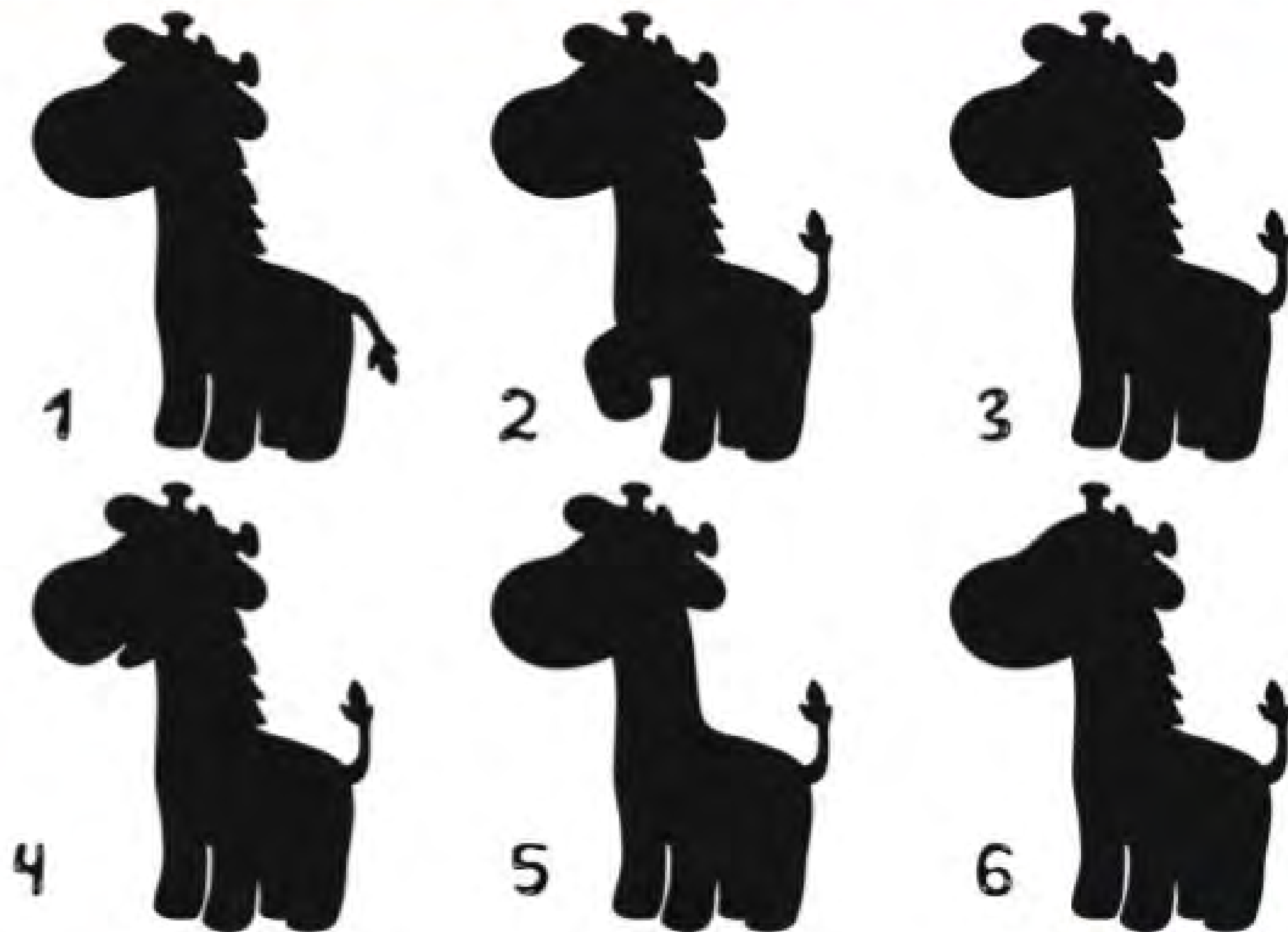




అది ఏది?

కుడి వైపున ఉన్న ఆరు నీడల్లో జిరాఫీ నీడ ఏమిటో కనిపెట్టండి.





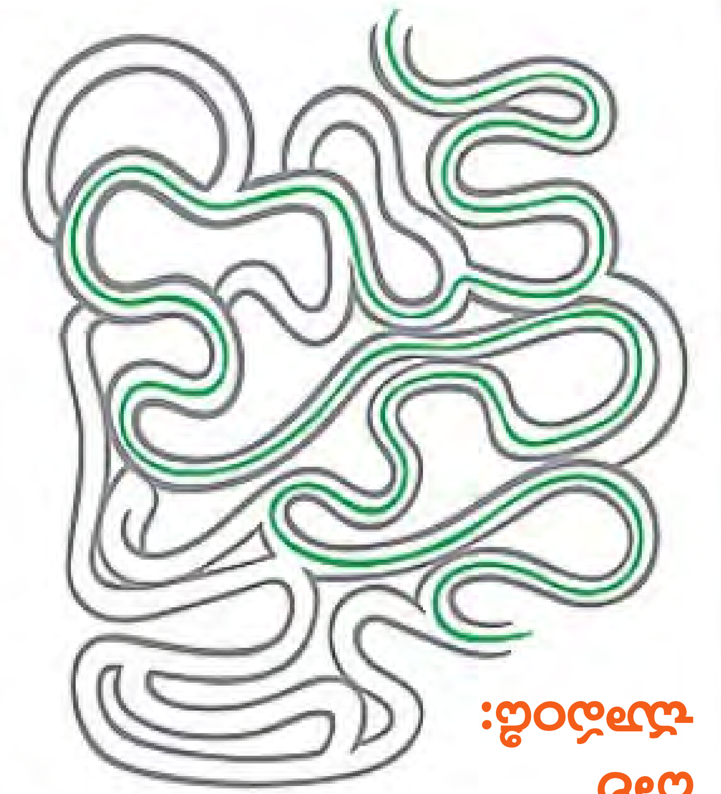
జవాబులు

టక్కున లెక్కించండి: 24

ఏది ఎవరిది: A-1, B-2, C-3

అది ఏది: 3

దారి చూపండి:



RNI Reg No.APTEL/2008/23482

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మి - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60. అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61. బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62. లగ్నరత్నాకరం	63-00
63. షట్పంచాశిక	120-00
64. 40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65. 40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66. 40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67. 40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68. 40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69. మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70. కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71. ముహూర్తచింతామణి	99-00
72. సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73. ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74. అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75. గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76. జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77. జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78. జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79. నాడీజ్యోతిషం	63-00
80. నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81. లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82. గౌతమసంహిత	63-00
83. హోరరత్నమాల	63-00
84. జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85. పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86. దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87. వింత జోష్యములు	63-00
88. షోడశవర్గులు	200-00
89. రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90. చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91. కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92. బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93. గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94. శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీలికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్ఛయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00